Mukavaa puuhailua

Porkkana on karkinmakuista

- Leivotaan yhdessä
- Valmistetaan yhdessä esim. hauska, maailman herkullisin/hauskin/kaunein leipä
- Näytetään ja kerrotaan lapselle mistä raaka-aineista ruoka valmistetaan
- Tehdään yhdessä salaatti tai kasvistikkuja
- Hankitaan ruokaan ja keittiöön liittyviä leluja
- Piirretään tai valokuvataan ruokailoa tuova ateria tai mukava ruokahetki
- Kerätään kasviskourallisia (kasvikset, hedelmät, marjat) rasteilla tai tarroilla
- Pelataan maistiaispeliä: lapset pilkkovat vihannekset ja hedelmät kulhoihin ja sovitaan missä pelilaudan ruudussa/nopan värillä tai numerolla/ onnenpyörässä kulhon sisältämää ruokaa maistetaan
- Opetellaan puhtautta keittiössä: pestään kädet, käytetään esiliinaa ja päähinettä, pestään kasvikset, pyyhitään pöytä
- Ruoka-aiheiset lorut, kirjat, sadut ja laulut
- Suunnitellaan perheen ruokalista. Joka aterialla mietitään minkä väristä ruokaa tarjotaan (kasvikset, hedelmät, marjat)
- Tutkimusmatkat ruokakauppaan kasvis-hedelmäosastolle, torille, marja– ja maatilalle

Linkkejä

Sapere—ruokakasvatusmenetelmä	peda.net/hankkeet/sapere
Neuvokas perhe	www.neuvokasperhe.fi
Syö hyvää-suositukset	www.syohyvaa.fi
Välipala– ja ruokaohjeita	www.kasvikset.fi
Syödään yhdessä-Ruokasuositukset lapsiperheille	www.julkari.fi (Syödään yhdessä)
Välipalaohjeita	www.arktisetaromit.fi

KANGASALA

Minä saan ja osaan

Miten ohjata lasta rohkeaan ruoan maistamiseen ja hyviin ruokatottumuksiin?

Lasten ruokakasvatus Kangasalla

AISTI-OIVALLA-ILMAISE

Sapere ravitsemus- ja ruokakasvatusmenetelmä

- Kangasalan varhaiskasvatuksessa hyödynnetään Sapere—ruokakasvatusmenetelmää osana varhaiskasvatuksen arkea.
- Sapere on lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatusmenetelmä, jossa, lapset tutustuvat ruokaan aistiensa välityksellä. Tunto-, haju-, maku-kuulo-, ja näköaistia käyttäen lapset matkailevat ruokamaailmaan tutkien ja leikkien etsien yhdessä ilmaisuja aistikokemuksilleen.
- Sapere –menetelmässä ruokailo on paras matkalippu ruokamaail-maan. Jokainen lapsi on ainutlaatuinen matkaaja, jonka kiinnostus ruokaan herää tekemällä ja osallistumalla.

Lähde: www.sapere.fi

Yhdessä ruokailoa

- Lapsi oppii mallioppimisen kautta. Yhdessä syöminen on siis tärkeä oppimistilanne. Jutustelu ruokaillessa vie huomioin pois ruoan tuputtamisesta
- Aikuisen tehtävänä on opettaa lapsille myönteisessä ilmapiirissä monipuolisen syömisen ja kohtuullisen sokerin käytön malli.
- Otetaan lapsi mukaan keittiöpuuhiin ikä huomioiden ja valmistetaan yhdessä ruokaa (salaatteja, pirtelöitä, sormiruokaa jne.). Lapsi voi myös kattaa pöydän.
- Kannustetaan ja kehutaan lasta
- Tehdään yhteisestä ruokahetkestä mukava tilanne, jossa vaihdetaan perheen kuulumiset
- Kerrotaan lapselle etukäteen ruoasta ruoka-ajan lähestyessä. Keksitään ruoalle mukavia ja innostavia nimiä
- Annetaan lapsen kuvailla, miltä ruoka näyttää, tuoksuu, maistuu, kuulostaa ja tuntuu
- Annetaan lapsen valita iän mukaisissa rajoissa itse ruokia
- Mukavissa tilanteissa syödään niitä ruokia, joihin lapsen halutaan tottuvan

Miltä tämä maistuu?

Näkkäri on täynnä kraatereita

- Lasten makumaailma muovautuu viiden ensimmäisen elinvuoden aikana
- Lapsi on luontaisesti utelias uusia asioita kohtaan
- Kiinnostus ruokaan kasvaa kun lapsi saa tehdä ja osallistua ruokailutilanteissa
- Lapsi oppii uusiin makuihin useita kertoja maistelemalla
- Säännölliset ateriat auttavat hyvän arkirytmin ja turvallisuuden tunteen luomisessa.
- Lapsen luontainen kylläisyyden säätely toimii, kun ruoka-ajat ovat säännölliset (viisi ateriaa/välipalaa päivässä). Lasta kannattaa opettaa kuuntelemaan näläntunnetta
- Lapsen ruokahalu vaihtelee luontaisesti ateriasta ja päivästä toiseen, joten ajoittaisesta niukasta syömisestä ei tarvitse huolestua. Lapsen kasvusta saa tietoja terveydenhoitajalta
- Lapsi oppii ruokaan liittyvät arjen ja juhlan erot.
- Lapsille tarjotaan vaihtoehtoisia tapoja juhlia, retkeillä ja iloita yhdessä