

VIISI VINKKIÄ RUOKA- ROHKEUDEN TUKEMISEEN



Kasvikset tutuiksi

Tutustukaa kasviksiin ruokailutilanteiden ulkopuolella, jolloin painetta maistamiseen ei ole.



Ruokalista esiin

Pohtikaa, miten voisitte ruokakasvatuksen avulla edistää ruokalistalla olevien uusien ruokien hyväksymistä.



Keskittynyt haisteleminen

Keskustelkaa ruokailun yhteydessä lasten lempituoksuista. Mitä muistoja tuoksuista tulee mieleen?



Keskittynyt maisteleminen

Pohtikaa ruokailun yhteydessä, miltä ruoan eri osat maistuvat. Keksikää mahdollisimman kuvaavia termejä!



Aistirata

Rakentakaa päiväkotiin Myyrän maistelumatka -aistirata erillisten ohjeiden mukaan.



Ruokarohkeus kehittyy pikku hiljaa

- Uusiin makuihin tottuminen vie aikaa: vaikka uusi ruoka ei maistu, kannattaa sitä tarjota sitkeästi uudelleen ja uudelleen.
- Jotkut lapset kokevat ruokailutilanteissa paineita maistamiseen, ja siksi uusiin kasviksiin voi olla hyvä tutustua ensin ruokailutilanteen ulkopuolella.
- Tämän jakson materiaaleissa on paljon ideoita ruokailutilanteiden ulkopuolella toteutettavaan ruokakasvatukseen – pelatkaa Myyrä-peliä, luekaa kasvisaiheinen kirja tai pyöräyttäkää Hevi-pyörästä muuta mukavaa tekemistä!

ruoka-askel.fi/materiaalipankki-paivakoti

