

Harjoitus: A. Yhteinen aterian suunnittelu, kauppareissu ja ruoanvalmistus

Tavoite:

Osallistat lapsen kauppareissuun ja ruoanvalmistukseen. Tällöin lapsi voi innostua rohkeammin maistamaan uusia ruokia.

Ohje:

1. Miettikää yhdessä lapsesi kanssa jokin ruoka tai leivonnainen, josta hän pitää.
2. Pohtikaa, mitä aineksia ruokaan tarvitaan. Tehkää kauppalista. Listan voi tehdä vaikka piirtämällä tai etsimällä mainoslehdistä ruoka-aineiden kuvia ja liimaamalla ne paperille.
3. Menkää lapsen kanssa yhdessä kauppaan. Etsikää listan avulla tarvittavat ruoka-aineet.
4. Tehkää ruoka yhdessä.
5. Tarjoilkaa se muulle perheelle tai ystäville. Kertokaa puheella tai kauppalistan kuvien avulla, mitä ruoka sisältää.

Jos harjoitus tuntui mieluisalta, voitte toistaa sitä. Myöhemmin voitte valita harjoituksen kohteiksi muita kuin lempiruokia.
