

Harjoitus: B. Viikon ruokalista perheen lempiruoista

Tavoite:

Osallistat lapsen viikon ruokalistan rakentamiseen. Tämän avulla hän kuulee ja havainnoi, mistä muut perheessä pitävät. Se voi innostaa lasta rohkeammin maistamaan uusia ruokia.

Ohje:

1. Sopikaa perheen kanssa, että jokainen perheenjäsen saa valita, mitä viikon yhdellä aterialla syödään. Mikäli perhe syö yhdessä useamman aterian joka päivä, voi yksi perheenjäsen valita kaikki päivän ruoat.
2. Laatikaa kauppalista. Käykää yhdessä ostoksilla. Jos mahdollista, valmistakaa ruoat yhdessä.
3. Tutustukaa ja maistelkaa lempiruokia yhdessä. Pohtikaa, miltä ruoat kunkin perheenjäsenen mielestä maistuvat. Löytyikö kenellekään uusia herkkuruokia?

Kun viikon ruokalista laaditaan yhdessä ja lapsi pääsee vaikuttamaan siihen, saattaa lapsi innostua maistamaan ruokia, jotka ovat hänelle uusia ruokia, mutta kuuluvat sisarusten tai vanhempien lempiherkkuihin.

Viikon aikana koko perhe syö yhdessä ja saa mukavia kokemuksia yhteisistä arjen ruokailuhetkistä.
