

Harjoitus: Ruoka-aineisiin tutustuminen eri aistikanavien kautta

Tavoite:

Tutustutat lapsen erilaisiin tuttuihin ja uusiin ruoka-aineisiin eri aistikanavien kautta ilman painetta maistamisesta. Tämä vähentää lapsen pelkoja.

Ohje:

Jokainen harjoitukseen osallistuva saa valita leikkiin yhden tai useamman ruoka-aineen. Voitte miettiä nämä etukäteen ja käydä hankkimassa ne yhdessä kaupasta.

Askarrelkaa lisäksi arviointiasteikko, jossa on kolme hymynaamaa: iloinen hymiö, neutraali hymiö ja suu alaspäin oleva hymiö. Löydät myös tulostettavat hymynaamat harjoituksen lopusta.

Toimikaa näin:

1. Ottakaa valitut ruoka-aineet mukaan esimerkiksi piknikviltin päälle. Ruokiin tutustuminen saattaa olla helpompaa ja rennompaa jossain muualla kuin omassa ruokapöydässä.

2. Tutkikaa ruokia yksi kerrallaan eri aistikanavien kautta. Pohtikaa seuraavia asioita:

- Miltä näyttää?
- Miltä kuulostaa?
- Miltä tuntuu?
- Miltä tuoksuu?
- Miltä maistuu?

Arvostelkaa jokainen aistikokemus näyttämällä sopivaa hymiötä. Arvion voi tehdä myös puheella, mikäli lapsen taidot siihen riittävät.

Huomioitavaa harjoituksen aikana:

Leikissä lapsi kuulee ja havaitsee muiden aistikokemuksia. Eri henkilöiden kokemukset samasta ruoka-aineesta voivat olla keskenään erilaisia. Tällöin lapsi oppii, että kaikki kokemukset ovat oikeita ja arvokkaita.

Jossain vaiheessa lapsi saattaa innostua koskemaan ruokaa esimerkiksi kielellään tai huulillaan tai jopa maistamaan. Tällöin on hyvä suhtautua lapsen reaktioihin neutraalisti ilman painostusta tai liian suurta innostusta.

Lapsen ei ole pakko maistaa tai aistia millään muullakaan tavalla, jonka hän kokee epämiellyttäväksi. Tämä on tärkeää kertoa lapselle etukäteen. Jos lapsi ei uskalla esimerkiksi koskea, haistaa tai maistaa ruokaa, voivat muut olla mallina. Ruokaan voi koskea myös esimerkiksi ruokailuvälineellä, jos sormin koskettaminen tuntuu lapsesta ikävältä.

Tulostettavat hymynaamat

