



RUOKAROHKEA SALAPOLIISI JA KASVISAARTEEN ARVOITUS

VINKKEJÄ
KOTIIN



KASVISAARTEEN ARVOITUS
-tapahtumassa tutkitaan
kasviksia kaikin aistein.






Jatkaisitteko salapoliisin työtä myös kotona?

Tässä vihkosessa annetaan vinkkejä siihen, kuinka kasviksiin, hedelmiin ja marjoihin voi tutustua uudella tavalla.

Ruuassa, etenkin kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa riittää tutkittavaa ja koettavaa niin lapsille kuin aikuisille.



OPITAAN YHDESSÄ

-  syömään runsaasti ja vaihtelevasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja
-  nauttimaan ruuasta kaikin aistein
-  keskustelemaan ruuasta monipuolisesti
-  luomaan myönteisiä, mukavia ja terveyttä tukevia ruokatottumuksia
-  tutustumaan uusiin ruokiin ja ruokakulttuureihin.

***Tutki ja tunnustele, haista ja hypistele,
nakerra ja nauti!***



SEIKKAILLAAN RUOKAMAAILMAAN, KASVISAARRE NAPPAAMAAN

Lapsi oppii hyvät ja terveelliset ruokatottumukset omalla ainutlaatuisella tavallaan – tutkimalla, kokeilemalla ja aistimalla.

Riittävä kasvisten, hedelmien ja marjojen syönti on edelleen meille suomalaisille haastavaa. Kannattaa olla sitkeä ja edetä pienin askelin. Iloisella asenteella ja yhdessä touhuten tavat ja tottumukset muuttuvat.

On hyväksyttävä, ettei oppiminen aina ole helppoa, ei lapselle eikä aikuiselle. Aikuisenkin on hyvä pysähtyä miettimään omia asenteitaan ruokaa kohtaan.

Ruokakasvatus on välillä haastavaa kuten muukin kasvatus. Tarvitaan pitkää pinnaa, kekseliäisyyttä ja rohkeutta heittäytyä ruokamaailman saloihin.

PULINAA JA KOLINAA KEITTIÖSSÄ

Anna lasten osallistua ruokien suunnitteluun, ostosten tekemiseen ja ruuanvalmistukseen. Sopivia tehtäviä löytyy kaiken ikäisille. Avain ruokarohkeuteen löytyy yhdessä puuhaillen ja jutustellen. Ruokaa kuvataan helposti muutamilla sanoilla; hyvänä tai pahana, pidän tai en pidä. Salapoliisiyö kuitenkin paljastaa, että ruokamaailman kieli on rikasta. Siitä, mistä puhutaan, kiinnostutaan. Ruuilla ja ruoka-aineilla on nimiä, värejä, muotoja, alkuperä ja valmistustapa.

Ruokapuuhissa syntyy välillä sotkua, mutta se on merkki siitä, että lapset ja aikuiset ovat olleet ruokarohkeita.

Lasten mielipiteisiin ja kokemuksiin suhtaudutaan samalla kunnioituksella kuin aikuisten: näkemykset ovat aivan yhtä arvokkaita.





NÄKÖ



Ruoka arvioidaan usein ensimmäiseksi ulkonäön perusteella. Sekin, aiotaanko tarjolla olevaa ruokaa maistaa tai syödä.

Näkö hallitsee ruuasta saatavia aistihavaintoja.

- Kasviksista, hedelmistä ja marjoista saa hauskoja muotoja: lautaselle syntyy luovuudella vaikka kasvat, kukka, puu tai purjevene – keksikää itse lisää. Näiden kuvioiden syöminen on hauskaa!

- Kasvimaalla, torilla ja kauppojen hedelmä- ja vihannesosastolla kasvaa oikea vihannesviidakko. Löytyykö sellaisia, joita ette ole vielä koskaan maistaneet? Valitkaa muutama ja tutustukaa niihin kotona.

- Tutkikaa kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Millaiselta kasviksen, hedelmän tai marjan pinta näyttää? Entä kun sen kuorii ja halkaisee? Montako siementä löytyy omenan sisältä? Ovatko porkkana ja palsterinakka sisältä samanlaisia?

Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat keittiön kaunistus. Miten ankeaa ruoka olisikaan ilman niiden mahtavia värejä ja muotoja!

PUUHA-
VINKKI

KASVISAARTEEN
ARVOITUS

Hevi-etsivä iskee! Tehkää salapoliisiretki kaupan hedelmä- ja vihannes- eli hevi-osastolle. Sopikaa, minkä värisiä tai muotoisia kasviksia, hedelmiä ja marjoja etsitään. Mitä kotiin tuodaan, kun teemaväri on keltainen? Tai jos ostoskoriin poimitaan erityisesti pitkulaisia tuotteita? Tutkikaa saalista: kuorikaa, pilkkokaa ja maistelkaa. Käyttäkää suurennuslasia ja tarkastelkaa tuotteita päältä ja sisältä.

Himmeä, kiiltävä, karhea, karvainen, punainen, vihreä, pyöreä, soikea...



TUNTO

Kasviksista, hedelmistä ja marjoista löytyy paljon mielenkiintoista tunnusteltavaa.

Kasviksista saadut tuntoaistimukset tuntuvat käsissä ja suussa. Lapsi nauttii ruuan käsittelystä ja valmistamisesta.

- Kasvikset maistuvat usein paremmin, jos ne on paloitettu reiluiksi paloiksi ja niitä saa itse ottaa kulhosta. Samalla voi tunnustella, miltä ne tuntuvat sormissa.

- Valmistakaa ja maistelkaa kasviksia eri lämpötiloissa: jäisenä, kylmänä, huoneenlämpöisenä ja selkeästi lämpimänä. Millaisia ne ovat?

Muistakaa pestä kädet huolellisesti ennen ruokaan koskemista.



- Millaisia eri muotoja samasta kasviksesta tai hedelmästä saa? Paloja, suikaleita, raastetta, sosetta? Kokeilkaa yhdessä kaikkia.

- Raastakaa valitsemaanne juuresta. Kokeilkaa syödä raastetta sormin. Miltä se tuntuu?

PUUHA-
VINKKI



KASVISAARTEEN
ARVOITUS



Käpälat käyttöön! Kokonaisen kasviksen voi piilottaa pieneen kangas- tai muovipussiin tai vaikkapa laatikkoon, johon on tehty käden mentävä reikä. Ei saa kurkkia! Keskustelkaa, miltä kasvis tuntuu. Arvuutelkaa, minkä värinen se mahtaa olla. Mikä se voisi olla? Katsokaa lopuksi, mikä kasvis piilosta löytyy.

Sileä, tiivis, samettinen, liukas, kuoppainen, kylmä, pehmeä, rypyyinen, raskas...





KUULO



Ruuanlaitossa ja syömisessä
syntyy monenlaisia ääniä.



PUUHA-
VINKKI

KASVISAARTEEN
ARVOITUS



Korvat kertovat vihjeitä siitä, mitä keittiössä mahtaa tapahtua ja valmistua. Kuuloaistiin liittyy myös ruuasta puhuminen

- Kuunnelkaa ruokailun ääniä.

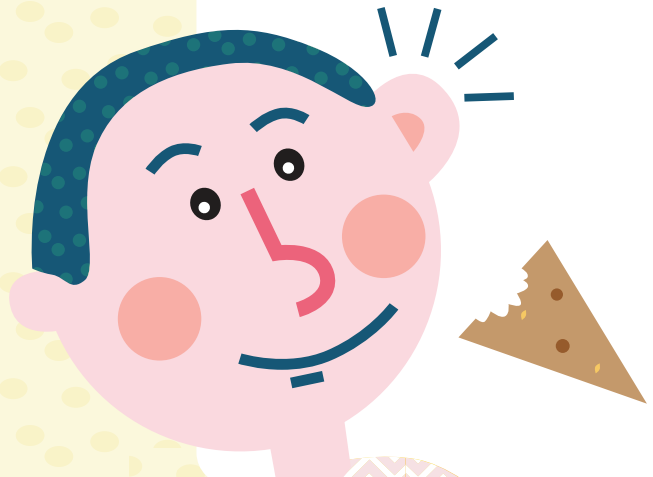
Kuuluuko maiskutusta, rousketta, kilinää, suhinaa, lorinaa?

- Aina keskustelu ruokapöydässä ei meinaa käynnistyä. Ottakaa tavaksi yhteinen kuulumiskierros. Kukin kertoo vuorollaan, mitä on päivän aikana tehnyt. Hyvä puheenaihe on myös se, mitä päiväkodissa, koulussa tai työpaikalla on syöty ja millaisia ajatuksia se herätti.

- Kokeilkaa ruokien nimeämistä uudelleen. Miltä maistuvat Peikkometsän pötkö porkkanaraaste, Onnin omenalohkot tai Hassu hernekeitto?

Korvat hörölle! Kokeilkaa, millaisia ääniä saatte esiin kasviksista. Ottakaa vuorotellen käsittelyyn yksi kasvis ja kokeilkaa, tunnistatko sen pelkkien äänten perusteella. Arvaajan tai arvaajien silmät voi peittää esimerkiksi huivilla. Ääniä voi tehdä raastaen, leikaten, halkaisten, kuorien, rouskutellen. Lopuksi kasviksen ulkomuotoa, tuoksua ja makua voidaan kuvailla sanallisesti.

Natina, narskunta, poksahdus, surina, pärinä, lätsähdys, rapina...





HAJU

Moni ruuan maku onkin oikeastaan haju.



- Yrtit tuoksuvat erityisen voimakkaalle. Esimerkiksi tuore basilika, timjami tai oregano tuo keittiöön ihanaa aromia.

- Kun maistatte jotain, kokeilkaa ottaa nenästä kiinni ja maistaa ruokaa. Päästäkää sitten irti ja maistakaa uudestaan. Mitä huomasitte?

- Hajuja on vaikea nimetä, mutta monesta tuoksusta tulee mieleen tietty ruoka, aikaisempi muisto, tunnetila, joku henkilö tai tapahtuma. Nuuhkikaa erilaisia kasviksia ja hedelmiä, ruokia ja vaikkapa mausteita. Mitä mieleen tulee?

PUUHA-
VINKKI

KASVISAARTEEN
ARVOITUS

Hedelmiä, kasviksia ja marjoja pilkotaan kulhoihin ilman, että lapsi näkee. Silmät voi peittää esimerkiksi huivilla. Ruokarohkea salapoliisi yrittää tunnistaa haistelemalla, mistä tuotteesta on kyse. Tuoksupiilon voi kätkeä esimerkiksi läpinäkymättömään muovimukiin tai -pulloon, jonka suulle kiinnitetään esimerkiksi kuminauhalla harso, kuitukangas tai nuppineulalla rei'itetty leivinpaperi.

Kirpeä, mieto, makea, voimakas, mehukas, terävä, tymeä....





MAKU



Makuaisti
on yksi tapa tutustua ruokaan.

MIKSI UUDEN TAI EPÄMIELLYTTÄVÄKSI OLETETUN RUUAN MAISTAMINEN ON LAPSILLE NIIN VAIKEAA?

Ennakkoluuloisuus uusia ruokia kohtaan on ollut tapa selviytyä luonnossa. Näin on välttytty syömästä monia myrkyllisiä kasveja tai vaikkapa pilaantunutta ruokaa. Tämä taipumus on vahvimmillaan 2–3-vuotiaana. Lisäksi me kaikki, myös lapset, olemme erilaisia ruokaoppijia ja -kokijoita. Kasviksia kannattaa tarjoilla sinnikkäästi, vaikka niitä ei aina suuhun tai vatsaan asti päätyisikään. Maistamisen pelkoa hälventää jo se, että niitä pidetään esillä.

Tuputus tai pakotus tutkitusti vähentää intoa maistamiseen ja tekee ruuasta jopa epämiellyttävää.



- Aikuinen näyttää esimerkkiä myös kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla herkuttelussa.
- Uutta ruoka-ainetta kannattaa tarjota tutun ja mieleisen kanssa yhtä aikaa, näin sen maistaminen on helpompaa. Siihen voi myös tutustua ensin muita aisteja käyttäen ja jättää maistaminen viimeiseksi.



**PUUHA-
VINKKI**

KASVISAARTEEN ARVOITUS

Varataan tarjolle hedelmiä, kasviksia ja marjoja. Sama ruoka-aine voidaan laittaa esille eri tavalla: kokonaisena, paloiksi pilkottuna, raasteena tai soseena. Tutustutaan niihin ensin katsellen, haistellen ja tunnustellen. Jos siltä tuntuu, voi niitä myös maistella ja miettiä, millainen maku on. Maistuuco porkkana parhaiten kokonaisena, palana vai raasteena? Löytyykö maulle muita sanoja kuin hyvä tai paha, tykkään tai en tykkää? Jos maistaminen ei innosta, ei se haittaa

– jo muilla aisteilla tutustuminen on hieno askel oikeaan suuntaan!



SANOILLA LUOT RUOKAILOA



VILJELE NÄITÄ

"Laitetaan ruokaa yhdessä."

"Mitä kasviksia haluaisit tänään ostaa?"

"Miltä tämä punainen paprika mahtaa tuoksua? Onkohan sen maku samanlainen kuin tuoksu?"

"Ei haittaa, vaikka et halua maistaa. Voit tutkia sitä muuten."

"Kylläpä maistoit hienosti kaikkea!"

"Mitä söit tänään päiväkodissa? Millaista se oli?"



HILLITSE NÄITÄ

"Ruualla ei saa leikkiä."

"Näin monta lusikallista pitää syödä."

"Kaikkea on pakko maistaa."

"Jos ei syö kunnolla, ei kasva isoksi ja vahvaksi."



VÄLTÄ NÄITÄ

"Syö lautanen tyhjäksi."

"Pöydästä ei saa nousta ennen kuin kaikki on syöty."

"Jälkkäriä saa vasta kun ruoka on syöty."



VIISAS VIITONEN PERHEEN RUOKAILUUN

1. Koko perhe, aikuiset ja lapset syövät yhtä aikaa ja samassa pöydässä.
2. Ruokailutilanteesta tehdään mahdollisimman mukava ja rauhallinen.
3. Aikuiset päättävät mitä syödään ja milloin syödään.
4. Lapsi päättää kuinka paljon hän syö.
5. Lapset osallistuvat ruuanlaittoon, pöydän kattamiseen ja siivoukseen.

RYTMIKÄSTÄ RUOKAILUA

Kun ruokarytmi on säännöllinen, voi yhdellä aterialla syödä vähemmän – seuraavalla maistuukin sitten paremmin. Viisi ruokailua, aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala sopii useimmille. Näiden välillä ei napostella.

Jos ohittamaton nälkä iskee juuri ennen ateriaa, anna lapselle pilkottuja kasviksia naposteltavaksi. Vahinko ei ole suuri, vaikka itse ruoka jäisikin vähemmälle syömiselle.



Kasvisaarten arvoitus -hankkeen tavoitteena on lisätä lasten kasvien syöntiä. Hanke toteutetaan maa- ja metsätalousministeriön rahoituksella.
www.maajakotitalousnaiset.fi/kasvisaarre

Lähteitä ja lisätietoa:

Aisti ja ilmaise -hankkeiden verkkosivut:

http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/index.php

Sapere-työkirja:

http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf?download=Lataa+pdf

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa - Ruokailoa ja terveyttä lapsille -julkaisu:

[http://www.utu.fi/fi/sivustot/cyri/tutkimustoiminta/hankkeet/-](http://www.utu.fi/fi/sivustot/cyri/tutkimustoiminta/hankkeet/-Sivut/Lasten-ruokakasvatus-varhaiskasvatuksessa.aspx)

[Sivut/Lasten-ruokakasvatus-varhaiskasvatuksessa.aspx](http://www.utu.fi/fi/sivustot/cyri/tutkimustoiminta/hankkeet/-Sivut/Lasten-ruokakasvatus-varhaiskasvatuksessa.aspx)

Muuta hyödyllistä: <http://peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma>



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET



maajakotitalousnaiset.fi

© Maa- ja kotitalousnaisten Keskus ry

Graafinen suunnittelu ja kuvitus: Studio Spotnik/Henna Rynnänen