



Saanko vaan maistiaisen, herneenkokoisen kikkaraisen?

Vaka Koppa

Jos ei rohkene heti maistaa, voi ensin vaikka vähän ruokaa haistaa. Tai haarukalla kokeilla, ja siten rakennetta tutkia. Tutkimusmatkalle ryhtyä, omaan tahtiin ruokamatkalla edetä.

Joskus uuteen ruokaan tai ruoka-aineeseen tutustuminen vaatii vaiheittain etenemistä ja monia maistelukertoja. Maltti on valttia! Kun ruoka-aine tulee tutuksi päätyy se helpommin syötäväksi kuin vähemmän tuttu.

Onko kiire siellä kauhanvarressa? Ehdinkö syödä rauhassa?

Ei ole kiva jos ruoka pitää hotkaista, ruuasta pitää saada nauttia.

Ruokailuun kuuluvat myös kiireetön yhdessäolo.

Ruoka suussa ei puhuta, mutta kivat keskustelut samassa pöydässä istuvien kesken kuuluvat kivaan ruokailuun.

Vaka Koppa



Saako ruualla leikkiä?

Vaka Koppa

Kyllä ruualla leikkiä saa, kunhan ruokaa kuitenkin aina arvostaa.

Ruoka saa olla hauska, värikäs ja leikkisä asia. Värit, muodot ja kiva asettelu kasvattavat ruokailoa.


Ruoasta saa nauttia.

Onko pakko aina maistaa? Saako puurosta välillä laistaa?


Ei oo välii, gramma taikka puoli kiloo, kunhan mukaan mahtuu myöskin iloo. Joskus ruoka maistuu paremmin, välillä ei sitten yhtään.



Vaka Koppa




Mä en tykkää
tästä ruuasta! Miksei
voida syödä pelkkii
herkkuja!?



Nekin ruuat josta
et juuri nyt tykkää,
saattavat tykätä sinusta
kovasti ja tehdä
sinulle hyvää.

Vaka
Koppa



Multa nälkä pois jo
läksi, pitääkö silti syödä
lautanen tyhjäksi?

Otatko tänään ruokaa
paljon vai vähän, vain sinä
tiedät vastauksen tähän! Älä
kuitenkaan heti lautasta reunoille
asti täyteen mätä, vaan jos
maistuu niin sitten hae lisää
ruokaa tätä.

Aina ei tee mieli syödä
saman verran, tänään tämä määrä
ja toinen määrä seuraavan kerran.

Opetellaan yhdessä annoskokoja sekä
tunnistamaan nälkää ja kylläisyyden
tunnetta.