

## Kumpi syödään ensiksi,



vai ?

Kuulepas, ihan kumpi vain; ensin, sitten tai vaikka rinnakkain. Molempien tie samaan vatsaan vie.

Saako ruualla leikkiä?

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.

Saanko vaan maistiaisen, herneenkokoisen kikkaraisen?

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. Malti on valttia! Kun ruoka-aine tulee tutuksi päättyy se helpommin syötäväksi kuin vähemmän tuttu.

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

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

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. Ruuan pahin painajainen on joutua roskiin. Mutta vaikka on tärkeää välttää ruoan tarpeetonta päätymistä roskiin, älä käytä omaa kehoasikaan roskiksena, jonne ylimääräinen ruoka ahdetaan, vaikka olo on jo kylläinen ja hyvä.

Onko pakko aina maistaa? Saako puurosta välillä laistaa?

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

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.