



Harjoitus: Hassuttelu ruokailutilanteissa

Tavoite:

Lisää lapsen kiinnostusta uusia ruoka-aineita kohtaan tekemällä annoksista ja ruokailutilanteista hauskoja ja lasta kiinnostavia.

Ohje:

Suunnittele yhdessä lapsesi kanssa hassutteluateria. Miettikää yhdessä, mitä aineksia tarvitsette ja milloin ateria toteutuu. Voitte vaikkapa piirtää yhdessä kuvan hassusta ateriasta tai etsiä kuvia netistä.

Miettikää myös, missä ateria toteutetaan. Voitte esimerkiksi pitää piknikin ulkona tai kattaa terassille.

Käykää kaupassa ostamassa ainekset. Valmistakaa ateria yhdessä.

Pohdi jälkikäteen, miltä ruokailutilanne tuntui

Poikkesiko tilanne arjen tavallisista ruokailuista? Nauttikko lapsesi ruokailutilanteesta? Miltä sinusta tuntui?