



Harjoitus: Makuraati

Tavoite

Tavoitteena on rohkaista lasta maistamaan uusia makuja ja koostumuksia. Harjoittelun kautta lapsen ruokavalio voi laajentua.

Ohje

Suunnitelkaa päivä ja aika, jolloin makuraati järjestetään.

Valitkaa maisteltavaksi 3–5 ruoka-ainetta kerrallaan. Voitte pitää makuraatia teemoittain. Teemoja voivat olla esimerkiksi kasvikset, hedelmät ja viljatuotteet. Voitte halutessanne edetä myös ilman teemaa.

Uusien makujen lisäksi on mukana aina hyvä olla myös 1–2 tuttua, lapselle mieluisaa makua.

Piirtäkää itse tai tulostakaa arviointilomakkeet (pdf).

Laittakaa jokaiselle osallistujalle pienet palat maisteltavia ruoka-aineita lautaselle. Tavoitteena on, että kaikki maistavat edes ihan vähän jokaista. Jos lapsi ei ensimmäisillä kerroilla kannustuksesta huolimatta uskalla maistaa, näytä mallia.

Ruoka-aineita maistetaan yksi kerrallaan. Niiden ominaisuuksia arvioidaan hymynaamoilla tai numeroilla.

Lopuksi valitaan paras ruoka-aine voittajaksi.

Keskustelkaa yhdessä, oliko makuraadissa joitain sellaista ruoka-aineita, joita voisi käyttää ruoanlaitossa jatkossa.

Makuraadin voi pitää esimerkiksi kerran viikossa tai kuukaudessa.



Suunnitelma

Pitäkää makuraatia säännöllisesti 2–4 kuukauden ajan.

- Muuttuiko mikään? Mistä huomaat muutoksen?
- Onko lapsesi ruokavalioon tullut uusia ruoka-aineita?
- Onko makuraadin toteutustapa ollut hyvä?
- Olisiko tarpeen kokeilla jotain toista harjoitusta?
- Millaisia haasteita harjoittelussa on ollut?



MAKURAATI	RUOKA-AINE 1	RUOKA-AINE 2	RUOKA-AINE 3	RUOKA-AINE 4	RUOKA-AINE 5
MAKU Miltä maistuu?					
KOOSTUMUS Miltä tuntuu suussa?					
HAJU Miltä tuoksuu?					
ULKONÄKÖ Miltä näyttää?					
PISTEET					

PISTEET

1

2

3

4

5

