






Hei kotiväki!

Lapsesi päiväkotiryhmässä on pidetty tänään Ruokaa kaikin aistein tuokio. Lapset pääsivät tutustumaan ruokamaailmaan monipuolisesti kaikkia aisteja hyödyntäen.

Ruoan aistittavat ominaisuudet voivat liittyä sen makuun, hajuun, ulkonäköön, ruoasta kuuluvaan ääneen ja rakenteeseen. Ruoasta puhuessamme keskitymme useimmiten makuun ja muut aistimukset jäävät vähemmälle huomiolle. Lapsi arvioi ruoan makua usein muiden kuin makuaistimusten kautta. Jos lapsi ilmaisee ruoan olevan epämieluisaa, on hyvä tutustua ruoka-aineeseen aluksi muita aisteja käyttäen jättäen maistaminen viimeiseksi aistikokemukseksi.

Vinkkejä aistien käyttöön kotona:

-  • **Haju:** Suurin osa ruoan makuaistimuksesta on ruoan hajua. Haistelkaa lapsen kanssa mausteita, ruoka-aineita ja valmistumassa olevaa ruokaa. Jutelkaa hajuista ja antakaa niille nimiä. Maistelkaa jotain ruokaa silmät tai nenä peitettynä. Hajuaisti- ja makuaisti herkistyy yhden aistin ollessa estettynä.
-  • **Kuulo:** Kuunnelkaa millaisia ääniä tulee keittiössä ruoanvalmistamisesta tai syömisestä.
-  • **Näkö:** Arjen taidetta lautaselle! Tehkään hauskat voileivät esimerkiksi paprikasta tulee hymyhuulet ja kurkusta korvat leivälle. Olkaa luovia.
-  • **Tunto:** Ota lapsi mukaan arkiseen ruoanlaittoon. Näin lapsi pääsee tutustumaan raaka-aineisiin ennen niiden valmistamista ruoaksi.
-  • **Maku:** Maistele lapsen kanssa ruokaa sen eri muodoissa tai lajikkeina: Omenat voivat olla makeita tai happamia. Porkkanaa voi syödä raasteena, soseena, paloina, keitettynä tai juoda mehuna. Makuaisti harjaantuu ja ruokamaailma laajenee.

Mukavia hetkiä aistien parissa perheellenne!

Lue lisää: peda.net/hankkeet/sapere