

MAKUKOULU

Lapset ovat luonnostaan arkoja uusia ruokia kohtaan. Tämä ns. neofobia on yleensä voimakkaimmillaan 2–3 vuoden iässä, mutta uusien ruokien pelko voi olla aikuisellekin este laajentaa ruokavaliotaan ja lisätä kasvien käyttöä.

Ruokailukokemus

Ihminen tarvitsee paljon positiivisia kokemuksia ennen kuin hän hyväksyy uuden ruoan. Mitä useammin ruokaa on tarjolla, sitä useammin sitä valitaan myöhemminkin. Myös ruokailutilanteen tunnelma on tärkeä.

Ruoka tutuksi kaikille aisteille

Jo päiväkotikäisiä lapsia voidaan opettaa suhtautumaan ruokaan ennakkoluulottomasti ja luontevasti. Lapsista kehittyy monipuolisia ruokailijoita, kun elintarvikkeisiin tutustutaan kaikilla aisteilla ja mukaan otetaan toiminta. Kokemuksen mukaan kasvien ja hedelmien käyttö lisääntyy ja monipuolistuu. Päiväkodissa, koulussa ja kotona tarjottu ruoka maistuu paremmin, kun sitä on päässyt itse valmistamaan.



Makukoulun periaatteet

Lapsille tärkeitä oppimiskeinoja ovat leikki, liikunta, taiteellinen kokeminen ja tutkiminen. Niiden pohjalta on luotu päiväkoteihin ja kouluihin toimintamalleja, joissa lapsia tutustutetaan monipuolisesti ruokaan. Samoja menetelmiä käytetään kodeissakin lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatukseen usein ehkä tiedostamatta.

Arjen askareet ja leikit

Ruokaan tutustumista on, kun mennään ostamaan elintarvikkeita, katsellaan, tunnustellaan, nuuhkitaan, pilkotaan, raastetaan, kuulostellaan ruoan syömisääniä ja mietitään makua sekä sitä, mistä ruoka tulee. Ruokateemaa voidaan käyttää myös leikeissä, lauluissa ja kuvataiteilussa.

Kokemukset ruoasta

Makukoulussa opitaan myös ilmaisemaan itseään ja vertailemaan kokemuksia. Ruoan kuvailu sanoin kehittää kielellisiä valmiuksia ja oman mielipiteen ilmaisu itsetuntemusta. Toinen pitää happamasta ja toinen makeasta omenasta. Makumieltymykset syntyvät jo varhain lapsuudessa.

Osallistuminen ruoanvalmistukseen

Makukoulussa maistaminen ei kuitenkaan ole tärkeintä, vaan ruoasta voi saada monta kokemusta maistamattakin. Varsinkin kun lapset ovat saaneet itse osallistua ruoanlaittoon tai leivontaan, tekeminen on kannustanut lapsia syömään uusia ruokia. Kala maistuu itse valmistettuna ja porkkana- tai lantturaasteen tekemisestä ihan kilpaillaan.

Miten kasvatan lapsestani monipuolisen ruokailijan?

- Tarjoa lapselle mahdollisuus osallistua kodin ruokapuuhiin omien taitojensa mukaan.
- Ota lapsi mukaan leivontaan ja ruoanlaittoon pilkkomaan, raastamaan, hämmentämään, pyörittelemään, maistelemaan, kattamaan.
- Ota lapsi mukaan ruokaostoksille, marja- tai sienimetsään ja kalaan.
- Tutustu raaka-aineisiin yhdessä lapsen kanssa uteliaana kaikkia aisteja käyttäen.
- Tarjoa monipuolista ruokaa - aikuinen päättää, mitä syödään, lapsi päättää, minkä verran hän syö, jos syö.
- Älä lahjo tai pakota lasta syömään, mutta rohkaise häntä maistamaan ruokaa.
- Syö samaa ruokaa lapsen kanssa ja samanaikaisesti. Olet hänelle esimerkkinä hyvässä ja pahassa.

1. Lukekaa artikkeli ”makukoulusta”
2. Keskustelkaa, millaisia ruokailutapoja teidän päiväkodeissanne on käytössä. (Esimerkiksi: Miten ruokailu aloitetaan? Saako lapsi päättää itse, kuinka paljon hän haluaa syödä? Miten lasta houkutellaan maistamaan uusia ruokia? Saavatko lapset keskustella vapaasti ruokailun aikana?)
3. Kirjoita, kuinka sinä aiot tehdä ruokailuhetkestä mukavan omissa päiväkodissasi.