

TÄHTISILMÄN HEVI-POTTI

<p>Yhden hedelmän tai kasviksen alkuperään tutustuminen lapsen kanssa</p>	<p>Kaupassa lapsi saa valita, mikä hedelmä ja kasvis ostetaan</p>	<p>Makuveden valmistaminen yhdessä lapsen kanssa (vettä, jääpaloja, mausteeksi esim. hedelmiä, marjoja, kurkkua, yrttejä)</p>	<p>Kuvan rakentaminen lautaselle tai leivän päälle kasviksista ja hedelmistä</p>
<p>Jäätelön tekeminen kohmeisesta banaanista ja marjoista/hedelmistä soseuttaen</p>	<p>Kasvien, hedelmien tai marjojen valitseminen yhdessä lapsen kanssa päivän jokaiselle aterialle</p>	<p>Kasvien/hedelmien laittaminen helposti saataville yhdessä lapsen kanssa (esim. pestyinä kulhossa, pilkottuina jääkaapissa)</p>	<p>Yhden kasviksen/hedelmän/marjan maisteleminen eri tavoin valmistettuna (esim. tuoreena/kuivattuna, raastettuna/viipaleina)</p>
<p>Kasvien/hedelmien arvaaminen tunnustelemalla (kasvikset pussissa tai silmät sidottuina)</p>	<p>Kasvien/hedelmien pilkkominen ja dipin valmistaminen yhdessä lapsen kanssa</p>	<p>Lapsen valitsema hedelmä tai marjoja jälkiruoaksi</p>	<p>Kasvis- tai hedelmäsmoothien valmistaminen yhdessä</p>
<p>Tutustuminen yhdessä lapsen kanssa yhteen sellaiseen kasvikseen/hedelmään/marjaan, josta aikuinen ei itse ole aikaisemmin pitänyt</p>	<p>Erilaisten kasvien/hedelmien maistelu samalla kuulostellen, millaisia ääniä siitä syödessä kuuluu</p>	<p>Kolmen erivärisen kasviksen/hedelmän/marjan valitseminen yhdessä lapsen kanssa lounaalle/päivälliselle</p>	<p>Kasvien/hedelmien pilkkominen, kuoriminen tms. yhdessä lapsen kanssa aterialla varten</p>

Lapsesi oppii yhdessä sinun kanssasi:

- Uusia tietoja ja taitoja kasviksista, hedelmistä ja marjoista
- Ruoanvalmistustaitoja
- Uusien makuja rohkeaa maistamista

