

Rohkeutta kasvisten, hedelmien ja marjojen syöntiin

Viisaan Pöllön vinkit lapsesi kasvis- ja hedelmäannosten kasvattamiseen



Yhdessä tekeminen ja onnistumisen ilo innostaa

Kun lapsesi saa olla mukana valitsemassa kasviksia ja hedelmiä aterioille, ne luultavasti myös maistuvat paremmin. Ruoanlaittoon osallistuminen, kuten juuresten peseminen, kuoriminen ja raastaminen, herättää uteliaisuuden lopputuloksen maistamiseen.



”Meillä yleensä itsetehty maistuu paremmin. Lapset osallistuvat esim. salaatin aineiden siirtämiseen leikkuulaudalta kulhoon tai salaatin repimiseen. Nämä onnistuu jo meidän pienimmiltäkin.” – Äiti 35v, 3 lasta

Vaali myönteistä ilmapiiriä – pienikin askel vie eteenpäin

Uusien makujen maistelu on helpompaa hyvillä mielin. Mukavaa tunnelmaa voit edistää näyttämällä mallia ja puhumalla myönteisesti tarjolla olevasta ruoasta. Perusohje, jonka mukaan vanhempi päättää, mitä ruokia on tarjolla, ja lapsi päättää, mitä ja kuinka paljon tarjolla olevista ruuista syö, voi vähentää ruokailukiistoja. Lannistua ei kannata, vaikka lapsi ei heti tykkää uudesta mausta. Uusien makujen hyväksyminen vaatii usein monta totuttelukertaa. Kehua kannattaa jo pienistä askelista, esim. uuden tuttavuuden tunnustelusta, pesemisestä tai haistelusta.



”Lapset saavat itse valita monesta kasvisvaihtoehdosta niin, että ainekset ovat omissa kipoissaan ja jokainen ottaa sitten sitä mitä haluaa. Pakottamalla olisi tuskin päästy tilanteeseen, jossa mikään ruokalaji ei ole peikko, jota pitää välttää ja pelätä. Nyt kaikkea voi maistaa ja saa sanoa, ettei vielä pidä jostakin mausta.” – Isä 40v, 2 lasta

Hullunkuriset mielikuvat mukaan ruokailuun

Ruokiin liitetyt myönteiset mielikuvat tekevät niistä houkuttelevampia ja syömisestä hauskeempaa. Voisivatko dippikasvikset olla voimatikkuja tai maistuisiko ruoka paremmalta, jos saa syödä taikalusikalla? Kasvaisiko rohkeus maistaa uutta makua, jos Tähtisilmä on mukana perheen aterialla?



”Sain hyvin syömään sillä konstilla, että mahassa oli juhlat jonne mentiin portin kautta (suu). Tyyliin: Hei täältä tulee herra porkkana, hänellä on kiire juhliin, jotka ovat mahassa. Porkkana yrittää epätoivoisesti ehtiä ennen parsakaalia, miten käy?” – Isä 27v, 1 lapsi

Kasvikset ja hedelmät esille ja saataville

Kun kasvikset ja hedelmät ovat kotona näkyvillä ja saatavilla, niitä muistaa helpommin myös syödä. Jääkaappiin voi varata alku- tai välipalaksi valmiiksi kuorittuja ja paloiteltuja kasviksia, esim. kukkakaalia, porkkanaa, paprikaa tai lanttua. Hedelmät ovat hyviä ja helppoja välipaloja ja toimivat myös jälkiruokana.



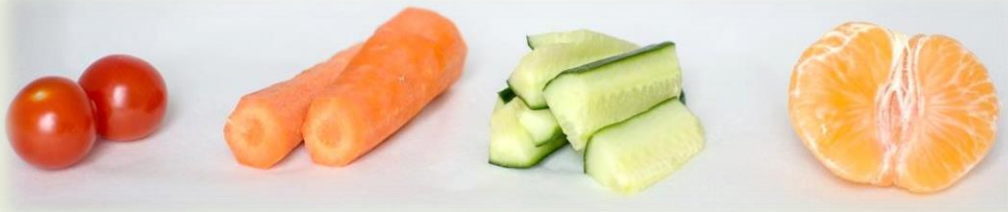
”Meillä on lapsella selkeitä suosikkeja, niitä tarjotaan joka ruoalla. Vähemmän suosikkeja sitten silloin tällöin aina maistatetaan pienemmissä erissä ja juuri, kun lapsi on hirmuisen nälkäinen.” – Äiti 40v, 2 lasta

Uusia makuelämyksiä sesongin mukaan

Valitsemalla kasvikset, hedelmät ja marjat sesongin mukaan saat parhaat makuelämykset, huomioit ympäristöä ja säästät rahaa. Kevättalvella maistuvia kasviksia ovat erilaiset juurekset, kuten porkkana, palsternakka, mustajuuri ja bataatti sekä kaalit, kuivatut herneet, pavut ja linssit. Tuontihedelmistä sesongissa ovat erilaiset sitrushedelmät, kuten appelsiini, veriappelsiini ja greippi.



Paljonko lapset syövät kasviksia, hedelmiä ja marjoja? DAGIS-kartoitustutkimus 2015 – 2016



3–6-vuotiaat syövät kasviksia, hedelmiä ja marjoja keskimäärin **3 ½ kourallista** päivässä, joista noin 1 ½ kourallista syödään päiväkodin kolmella aterialla.



Suositus on **5–6 kourallista** päivässä.

Pieni ottaa isosta mallia



Vanhemmista 2/3 syö kasviksia yhdessä lapsensa kanssa päivittäin tai lähes päivittäin.



Vanhemmista 4/5 sisällyttää kasviksia useimmille aterioille.



Lisää kasviksia, hedelmiä ja marjoja aterioille?

Maistuvia reseptejä löydät esimerkiksi Marttojen reseptisivuilta: www.martat.fi/reseptit/



www.dagis.fi