

# Ruokakasvatus

Tavoitteet:	Sisällöt:
<p><b>Alle 3-vuotias lapsi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• opettelee itsenäistä ruokailua</li><li>• opettelee lusikan ja haarukan käyttöä</li><li>• opettelee juomaan mukista ja lasista</li><li>• siirtyy soseista tavalliseen ruokaan</li><li>• opettelee maistamaan kaikkia ruokia</li><li>• tutustuu ruokaan kaikilla aisteilla</li><li>• tutustuu luonnon antimisiin ja perinneruokiin</li></ul> <p><b>Yli 3-vuotias lapsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• tutustuu terveellisiin ruokatottumuksiin, hyviin ruokailutapoihin</li><li>• harjoittelee haarukan ja veitsen käyttöön</li><li>• opettelee maistamaan kaikkia ruokia</li><li>• harjoittelee omasta siisteydestä huolehtimista</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ruokailutilanteet</li><li>• pienet työtehtävät (esimerkiksi leipominen, pöydän kattaminen, salaatin tekeminen jne.)</li><li>• esim. Sapere-menetelmä (ruokaan tutustuminen kaikilla aisteilla ja ruokailutottumusten oppiminen)</li><li>• siisteyskasvatus</li></ul>

Kuvio 3. Aikuisen rooli ruokakasvatuksessa.

