

### **Kymmenen omenaa omenapuussa.**

Viisi sinulle, viisi minulle.  
Kun puuta vähän ravistaa,  
omenat maahan tipahtaa.  
Yksi, kaksi, kolme, neljä, viisi,  
kuusi, seitsemän, kahdeksan,  
yhdeksän, kymmenen.

*Lähde: <https://varssyja.wordpress.com/loruja-aihealuettain/numerot-laskeminen/>*

### **Kasva, kasva, makea nauris**

Kasva, kasva, makea nauris.  
Kasva, kasva, väkevä ja kaunis.

*Lähde: <https://varssyja.wordpress.com/loruja-aihealuettain/ruokia/>*

### **Vitamiinipommi**

Karviaismarja ja mansikka,  
mustikka, vadelma, herukka,  
niitäpä säilön pakkaseen,  
vitamiinipommin talvella teen.

*Lähde: <https://varssyja.wordpress.com/loruja-aihealuettain/ruokia/>*

### **Mustikkasuussa**

Keskellä kesää heinäkuussa,  
poimimme mustikoita.  
Niitä syödään, niistä tehdään  
mustikkapiirakoita.  
Nepä maistuvat mustikkasuussa,  
pienessä mustikkasuussa!

*Lähde: <https://varssyja.wordpress.com/loruja-aihealuettain/ruokia/>*

### **Mansikan kukka ja pikkuinen sukka**

Mansikan kukka ja pikkuinen sukka,  
sammalmatto ja mustikkakatto.  
Pikkuruinen uinahtaa onnen  
pesään makoisaan.

*Lähde: <https://uudenmaanpiiri.mll.fi/yhdistyksille/perhekahvilatoimijoille/lorupussi/>*

### **Mullin mallin mustikoita**

Mullin mallin mustikoita,  
poimii pikkuinen mustikkanoita.  
Varpujen seassa paljain varpain,  
onnesta hupsuna,  
sinisin hampain.

*Lähde: <https://varssyja.wordpress.com/loruja-aihealuettain/ruokia/>*

### **Munnin, munnin, mustikoita**

Munnin, munnin, mustikoita,  
mannin, mannin, mansikoita  
– marjoja on mainioita,  
meheviä, makeoita.  
Meidän mummon marjamaassa,  
pihan luona karjahaassa,  
kallioiden kupehella,  
sammalella pehmosella.

*Lähde: <https://varssyja.wordpress.com/loruja-aihealuettain/ruokia/>*

### **Palleroa naurattaa**

Mustikka ja puolukka, omena ja vadelma.  
Suuhun lentää, masuun entää,  
pikki suunkin hymyyn saa  
palleroa naurattaa.

*Lähde: <https://varssyja.wordpress.com/loruja-aihealuettain/ruokia/>*

## Kasvimaan aapinen

Porkkana on kellertävä,  
herne hennon vihreä,  
punajuuri lyllerö,  
lanttu lallu lyllerö.  
Kaalinkerä kaljupää  
pullistellen leviää,  
kukkakaalisukulainen  
oikea on kaunokainen.  
Piparjuurta, kynsilaukkaa  
joka hampaitansa haukkaa,  
muistakoon:  
ne ja joskus retikka  
karvaat on kuin etikka.  
Nauris litteä kuin kello  
vanhin juurikas on pellon.  
Tilli, kurkku, tomaatti  
pellon ovat aateli,  
samaan kastiin kuuluvat  
sellerit ja paprikat.  
Ruohosipulia, persiljaa  
ei saa toki unohtaa.  
Entä mitä perunasta?  
Siinäpä on juures vasta!  
Hyvin puoltaa sukuansa  
se on tosi pellon kansa!  
Ellei ole perunaa,  
ei myös kunnon puutarhaan.

*Tekijä: Kaija Pakkanen*

## Puolukoita poimin

Puolukoita poimin, poimin, poimin.  
Puolukoita poimin äidille.  
Hip hei tral-lal-laa  
kohta maistaa saan.  
Hip hei tral-lal-laa  
piirakkaa.

*Lähde: <https://varssyja.wordpress.com/loruja-aihealuettain/ruokia/>*

## Niitä näitä, kaalinpäitä

Niitä näitä, kaalinpäitä,  
nuita, noita porkkanoita.  
Lanttuja ja perunoita,  
pannaan pataan kiehumaan,  
sieltä lastenlusikkaan.  
Tule, tule, syömään.

*Lähde: <https://varssyja.wordpress.com/loruja-aihealuettain/ruokia/>*

## Kellarin tyhjä laari

Porkkana ja punajuuri  
sekä lanttu suuren suuri  
kellarissa torkahteli  
syöjiänsä odotteli.  
Tuli sinne vierailulle  
pupulasten vaari.  
Aamun tullen kellarissa  
ihan tyhjä laari.

*Lähde: <https://varssyja.wordpress.com/loruja-aihealuettain/ruokia/>*

## Sipulipenkki ja sipulilenkki

Sipulipenkki ja sipulilenkki  
naulassa riippumassa.  
Sipulinkultaa jokaiseen keittoon,  
leipä sipulinrenkaiden peittoon,  
kokonaista ja sipulimurskaa,  
sipulipiirasta, sipuliturskaa,  
ah, tuoksuva sipuli, uunista tullut!  
Näin puhuvat sipulihullut.

*Tekijä: Hannele Huovi*

Katso lisää: <https://neuvokasperhe.fi/ruokakasvatus>

### Kasvislaulu

Kukkuu, kukkuu, pikkulanttu nukkuu  
kellarin pimeässä nurkassa.  
Hiiri se tuli ja puraisi.  
Pikkulanttu naurista potkaisi.  
Nauris se parkas ja nurkkahan karkas,  
porkkana paineli perässä.  
Sipuli se itkeä pillitti,  
peruna se tiliä lohdutti.

Kaalikin suuttui ja punaiseksi muuttui,  
punajuuri punotti vieressä.  
Retiisi ja kukkakaali kikatti,  
salaatti vain yksinensä mökötti.

Suut meni tukkoon, kun avain kävi lukkoon,  
tarhuri kurkisti ovesta.  
"Ollaan me ihan kiltisti",  
kasvikset yhdessä vakuutti!

*Kuuntele laulu:*  
<https://www.youtube.com/watch?v=Uir5VVMTeI8>

### Karpalo syksyinen, lakka keltainen

Karpalo syksyinen, kirpeä, punainen.  
Tunnetkos marjan sen?  
Suolta ne poimimme, kiisselin keitämme.  
- Tunnetkos marjan sen!

Lakka on keltainen, ystävä karpalon.  
Tunnetkos marjan sen?  
Maistaa voin kakuissa, hillona jätskissä.  
- Tunnetkos marjan sen!

Pirteä puolukka, punainen puolukka.  
Tunnetkos marjan sen?  
Survomme hilloksi, vatkaamme puuroksi.  
- Tunnetkos marjan sen!

Sininen mustikka, serkku on juolukka.  
Tunnetkos marjan sen?  
Keitämme keittoa, paistamme piirakkaa.  
- Tunnetkos marjan sen!

### Kuin pienet pavut

Ta-pu-ta  
a-pi-na!  
Ta pu ta pu pu pa ta!  
Pa on tavu,  
pu on tavu,  
pa ja pu on tavuja!  
Pannaan mullin tavut  
niin kuin pataan pienet pavut:  
ta pa pu pa, pu ta pa pa,  
nappi, pappi, peppu, napa.

*Lähde:*  
<https://uudenmaanpiiri.mll.fi/yhdistyksille/perhekahvil/atoimijoille/lorupussi/>

### Popsi, popsi porkkanaa

Popsi, popsi porkkanaa,  
hampaita se vahvistaa.  
Nami nami nami nami porkkanaa,  
hampaita se vahvistaa.

Haukkaa, haukkaa hedelmää,  
omenaa tai päärynää.  
Nami nami nami nami hedelmää,  
omenaa tai päärynää.

Maista, maista mansikkaa,  
sitä ei voi vastustaa.  
Nami nami nami nami mansikkaa,  
sitä ei voi vastustaa.

Popsi, popsi porkkanaa,  
maista, maista mansikkaa.  
Haukkaa, haukkaa hedelmää,  
vitamiinit sulle jää.

*Kuuntele laulu:* <https://youtu.be/eXvPK4QGxVQ>

Katso lisää: <https://neuvokasperhe.fi/ruokakasvatus>