

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/ruokailuhetket/>

Hiljaa hiljaa nalle laulaa

Hiljaa hiljaa nalle laulaa,
nalle tahtoo ruokarauhaa.
Kädet syliin laittakaa,
sitten voimme aloittaa.
Hyvää ruokahalua!

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

Täältä tulee ruoka

Kattila ja vuoka,
täältä tulee ruoka,
lusikkaan kun tartun,
suureksi mä vartun,
leivän syön'
maidon juon,
ruokarauhan muille suon.

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

Kaikki lapset kuunnelkaa

Kaikki lapset kuunnelkaa,
minulla on asiaa...
Kerro se,
Kerro se.
Pienet massut ruokaa saa,
vellikello kilkattaa,
ding ding ding ding.
Kiitos sinulle, Kiitos!

Lähde:
<http://openideat.blogspot.com/2013/07/ruokalorut.html>

Kun ruoka-aika alkaa

Kun ruoka-aika alkaa,
en mä hyppää tasajalkaa.
Syömään hissunkissun kuljen,
ovet perässäni suljen.
Astiani hiljaa kannan,
ruokarauhan muille annan.
Hyvää ruokahalua kaikille!

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

Saisinko ruokaa

Saisinko ruokaa
Vatsa huokaa
On mulla puhtaat kädet ja rauhalliset askeleet
Toisille tahdon siis lausua
Hyvää ruokahalua!

Lähde:
<http://openideat.blogspot.com/2013/07/ruokalorut.html>

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

Haarukkaa ja veistä käytän

Haarukkaa ja veistä käytän.
Hyviä tapoja muille näytän.
Kaikista ruuista pidä en,
kaikkea silti maistelen.
Hyvää ruokahalua.

Lähde:

<http://openideat.blogspot.com/2013/07/ruokalorut.html>

Tervetuloa syömään!

Lilu lalu , lilu lalu,
jopas tuli ruokahalu!
Tervetuloa syömään!
(tai Tulkaapa lapset syömään!)

Lähde: <https://peda.net/ylitornio/sp/vesselit/lauluja-ja-loruja>

Hiiriäiti häärää

Hiiriäiti häärää,
häntä tahdin määrää,
(sormella hämmennetään kämmentä)
maista,maista,maista,maista,
maista aamiaista,
neuvoo viitosille!
(heilutetaan koko kättä)
Maista Kille, Kalle, Valle ,Ville
ja Pulle; ja kaikki saivat!
(näytetään yhtä sormeaa kerrallaan)

Lähde: <https://peda.net/ylitornio/sp/vesselit/lauluja-ja-loruja>

Hyvää ruokahalua

Mennään maata, mennään maata,
sanoo nämä kaks, nämä kaks!
Ensin syödään, ensin syödään,
sanoo nämä kaks, nämä kaks!
Mistäs syödään, mistäs syödään,
sanoo nämä kaks, nämä kaks!
Mamman kaapista, mamman kaappista,
sanoo nämä kaks, nämä kaks!
Hyvää ruokahalua, hyvää ruokahalua,
sanoo nämä kaks, sanoo nämä kaks!

Lähde: <https://peda.net/ylitornio/sp/vesselit/lauluja-ja-loruja>

Kipposet kapposet pullollaan

Kipposet kapposet pullollaan,
tulkaapa syömään sukkelaan,
vatsat täyteen ruokaa saamme,
siispä siitä kiittäkäämme!

Lähde: <https://peda.net/ylitornio/sp/vesselit/lauluja-ja-loruja>

Nyt on lasten ruoka-aika

Nyt on lasten ruoka-aika,
hiljaisuuden ruusutaika,
saapuu tänne lasten luo,
ruokarauhan heille suo.

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

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

Kun ruoka-aika alkaa

kun ruoka-aika alkaa
en mä hyppää tasajalkaa
syömään hissunkissun kuljen
ovet perässäni suljen
astiani hiljaa kannnan
ruokarauhan muille annan

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

Kerro kokki meille

kerro kokki muille:
mitä sinä tarjoat tänään herkkusuille?
Pullia, pullia, lihapullia,
ensin saatte maistaa kalarullia.
(tai esim. lettuja, lettuja, namilettuja,
hillolla ja sokerilla kuorutettuja).

Niitä minä tarjoan tänään herkkusuille.
(sovellettavissa sen mukaan mitä ruokaa on)
Niin, ja laulettuna tuo on mukava!

Ja ruokailun jälkeen:

Kiitos kokki sulle herkuistasi noista.
Meillä oli nälkä ja ruoka suurenmoista.
Kiitos vaan, kiitos vaan
kiitoksia vaan,
yksi yö kun nukutaan,
niin syödään uudestaan.

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

Soppajono

Soppajono, soppajono
pankaa riviin joka mono
ruuan jako alkaa
nostakaapa jalkaa
älä kaiva nenää
älä yski enää
aukaise vaan suusi
täältä tulee muusi

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

Hys, hetki hiljaa

Hys, hetki hiljaa
Katsokaamme luonnon viljaa.
Lieden päällä paistuvaista,
lasten suussa maistuvaista.
Ruokaa joka ihmeen näyttää,
meidän lasten masut täyttää.
Hyvää ruokahalua!

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

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