



Kasvishaaste perheille:

1. Valitkaa yhdessä yksi uusi kasvis tutustuttavaksi
2. Anna lapsen osallistua pilkkomiseen (oma veitsi ja leikkuulauta on tärkeitä juttuja)
3. Tutkikaa kasvista käsin tunnustelemalla, tuoksua haistelemalla ja muotoa sekä rakennetta tutkailemalla (löytyisikö suurennuslasia?). Voisiko sitä raastaa, uskaltaisiko sitä maistaa tai edes nuolaista tai käyttää huulipunana huulilla?



Syödään yhdessä – miksi se on tärkeää lapsiperheessä

Yhdessä syöminen on helppo tapa vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta perheessä.

Aistit avuksi ruokailon löytämisessä

Tee uusiin ruoka-aineisiin tutustumisesta aistimatka, jossa omin sormin tutkiminen, ääneen ihmettely ja aistien herättely ovat maistamista tärkeämpiä.



Lapseni ei syö kasviksia – mitä tehdä?

Kasvisten runsaassa makumaailmassa riittää tutustuttavaa lapselle. Miten saada lapset syömään muutakin kuin samoja tuttuja makuja?



Houkuttelevat hedelmät ja kasvikset lapsille

Hedelmistä ja kasviksista voi tehdä yhdessä hauskoja taideteoksia, jotka houkuttelevat ihmettelemään, nauramaan ja maistamaan.