



Hei kotiväki!

Päiväkodin ruokalistalle on tullut uusia makuja, joihin tottumiseksi harjoittelemme yhdessä lasten kanssa maistamisrohkeutta ja tutustumme raaka-aineisiin kaikilla aisteilla. Kutsumme myös perheitä mukaan tutkimusmatkalle ruokamaailmaan.

Ruokalistamme uutuuksena on linssikeitto. Linssit kuuluvat palkokasveihin, jotka ovat monipuolisia, terveyttä edistäviä ja maailmanlaajuisesti ruoanvalmistuksen käytetyimpiä perusraaka-aineita, mutta silti vielä melko vieraita suomalaisille. Palkokasveja kannattaa lisätä ruokavalioon monestakin hyvästä syystä – ne sisältävät runsaasti proteiinia, monipuolisesti kuitua, paljon vitamiineja ja kivennäisaineita, ne ovat ympäristöystävällisiä ja kaiken lisäksi edullisia!

Makumaailmassa riittää tutustuttavaa lapselle (ja myös useille aikuisille 😊). Toiset lapset ovat luontaisesti ruokarohkeita maistelijoita, mutta moni lapsi on epäilevä uusien makujen äärellä. Maistamisrohkeus kasvaa ajan kanssa. Lue täältä vinkkejä ruokailon ja -rohkeuden lisäämiseen hiljalleen: <https://neuvokasperhe.fi/syominen/uusien-makujen-maistaminen/>

Kokeilkaa tekin kotona palkokasveja – linsseistä on helppo aloittaa.

- Lisää linssejä mihin tahansa ruokaan pienissä määrin, esimerkiksi desi tai pari linssejä jauhelihakastikkeeseen tai salaatin joukkoon.
- Linssit tuovat kasvisruokiin helposti proteiinia ja makua. Esimerkiksi kasvissosekeitto linssilisällä tekee helposti keitosta täyttävämpää ja ravitsevampaa.
- Kokkailekaa yhdessä lapsen kanssa, vaikka näitä vaivattomia linssiherkkuja:

- [Linssibolognese – Lasten suosikki!](#)
- [Linssikeitto](#)
- [Kasvislasagne](#)
- [Linssi-bataattipata](#)
- [Linssi-juurespihvit](#)

Lapsiperheessä syöminen on iso osa arkea. Ruokailu ei ole koskaan pelkkää vatsantäytettä, vaan tärkeä osa päivittäistä kohtaamista ja yhdessäoloa.

Lapselle ruokailutilanteet ovat aina myös oppimista, jossa ruokaosaaminen karttuu ja syvenee vähitellen. Rento yhteinen ruokailuhetki ja myönteinen ilmapiiri lisäävät ruokailoa sekä kasvattavat ruokarohkeutta tutustua uusiin makuihin.

