

Kokataan yhdessä hyvän mielen ruokapöytä

Viikonloppuisin ja lomilla on mukavaa kokata yhdessä perheen kanssa. Sydänmerkin sivuilta löydät monia helppoja, edullisia ja hyviä reseptejä.

Muistilista lapselle:

Kokkaillessa muista pestä kädet hyvin ja käyttää essua.

Jos sinulla on oma leikkuulauta ja työvälineet, pidä niistä hyvää huolta.

Osaat varmasti jo pilkkoa ja sekoittaa monia juttuja.

Osaatko kattaa pöydän kauniisti?

Jutelkaa yhdessä perheen kanssa:

Miltä ruoka tuoksuu, näyttää, tuntuu ja maistuu?

Mitä mukavaa on tällä viikolla tapahtunut?

Mikä on ollut parasta tänään?

VÄ-RI-TÄ MEI-DÄT

Ideoita perheen ruokaviikkoon!
Kurkista ideoita viikon ruokasuunnitteluun ja yhdessä kokkailuun.



HY-VÄN MIE-LEN RUO-KA-PÖY-TÄ



Kysytään
Kuunnellaan
Kannustetaan
Kehutaan



Hyvän mielen
ruokapöydässä
oli 4 k-kirjainta:
kuuntelen ja kysyn...
ja ketsuppi
ja karkki.

KOTIJOUKOILLE

Keskustelkaa kotona hyvän mielen ruokapöydästä. Hyvän mielen ruokapöydässä on 4 K-kirjainta. Ruokapöydässä ruokitaan vatsan lisäksi onnistumisen iloa, yrittämistä ja hyvää tunnelmaa. Joskus voidaan hassutella. Miltä näyttäisi kapteenien ruokapöydässä tai miten pidetään kotipiknik?

