

Ruokarohkeus kasvaa kaikkia aisteja käyttäen

Ruokarohkeus on taito, jota voi harjoitella. Anna lapsen osallistua ja tutustua ruoka-aineisiin kaikkien aistien avulla:

- Tunnustella, pilkkoa, kuulostella ja haistella.
- Ei ole pakko maistaa. Voit kysyä: ”Uskallatko antaa sille pusun?”
- Kehu ja kannusta kaikesta oikeansuuntaisesta tekemisestä.

