

# Lapsi apuna keittiössä

Lapsia voi ottaa mukaan keittiöpuuhiin jo pienestä pitäen! Kun lapsi saa olla mukana ruoanlaitossa, hän oppii arjen taitoja ja tutustuu erilaisiin ruoka-aineisiin. Ruoka saattaa myös maistua paremmin, kun sen valmistamiseen on itse osallistunut.

Keittiön askareet tarjoavat tärkeitä onnistumisen kokemuksia ja yhteistä tekemistä. Tehtävät on hyvä rajata selkeästi niin ruoanlaiton into pysyy yllä. Aina ei ole aikaa ohjata lasta koko ruoanlaiton ajan. Tällöin lapselle voi antaa jonkin pienen tehtävän kuten kurkun pilkkomisen ja aikuinen voi tehdä loput ruoasta.

## Vinkit onnistuneeseen yhteiseen keittiöhetkeen

- Valitse hetki, jolloin olette kaikkia virkeitä.
- Varaa riittävästi aikaa, jotta ei tule kiire.
- Pienikin hetki mukana toiminnassa riittää.
- Mieti sopivat tehtävät lapsen ikätason mukaan. Voit hyödyntää seuraavan sivun taulukkoa.
- Maistelkaa ja herätelkää kaikkia aisteja: Miltä tuoksuu? Miltä maistuu? Miltä kuulostaa?
- Muista toimia itse normaalia rauhallisemmin ja hitaammin, koska lapsi ottaa sinusta mallia.
- Nauttikaa ja pitäkää hauskaa yhdessä!



Mukavia hetkiä yhdessä ruoan parissa!

### Lähteet ja lisätietoa:

[ruokakasvatus.fi/lapset-keittiossa/](http://ruokakasvatus.fi/lapset-keittiossa/) & [leikkileikkina.com/ruoanlaitto-lasten-kanssa/](http://leikkileikkina.com/ruoanlaitto-lasten-kanssa/)

# Kuinka osallistan lasta ruoanlaittoon?

## 1–2-vuotiaat: Tutkitaan, leikittää ja kokeillaan

Pienimmät lapset ovat innokkaita tutustumaan keittiön välineisiin ja raaka-aineisiin sekä seuraamaan aikuisen toimintaa. Pieni apuri voi avustaa syöttötuolissa tai tukevalla tuolilla seisten. Keittiössä 1-2-vuotiaat voivat:

- viedä raaka-aineita tai astioita aikuisen opastamaan paikkaan
- huuhdella hedelmiä, marjoja ja kasviksia
- pyörittää salaattilinkoa ja repiä salaatinlehtiä
- kaataa taikinan ainesosia kulhoon ja sekoittaa taikinaa
- ripotella mausteita
- taputella sämpylä- tai pullataikinaa
- kaulia taikinaa ja käyttää piparimuottia
- voidella vuonan
- täyttää pizzaa



## 3–4-vuotiaat: Harjoitellaan perustaitoja

Leikki-ikäiset pystyvät jo keskittymään hiukan kauemmin ja kuuntelemaan ohjeita. Aikuisen avustuksella lapsi voi harjoitella jo monenlaisia tehtäviä. Leikki-ikäiset ovat usein innokkaita ja nopeita oppimaan. Edellisen tehtävien lisäksi 3-4-vuotiaat voivat:

- harjoitella aikuisen opastuksella veitsenkäyttöä ja kuorimista esim. kurkku, porkkana, mansikka ja tofu
- käyttää aikuisen kanssa keittiön laitteita, kuten sähkövatkainta ja miktoa
- leipoa joulutorttuja
- harjoitella kuiva-aineiden mittaamista mittakuppeilla
- harjoitella laskemista reseptin ohjeen mukaan
- käyttää valkosipulipuristinta
- tehdä voileivän



## 5–6-vuotiaat: Vahvistetaan taitoja ja tekniikoita

Tässä iässä lapset osaavat jo monia keittiöaskareita itsenäisesti. Lapsen kanssa voi harjoitella enemmän tarkkuutta ja huolellisuutta vaativia tehtäviä kuten kuumien ruokien valmistusta tai koneiden käyttöä. Keittiössä 5-6-vuotiaat voivat:

- kattaa pöydän
- tehdä salaatin
- harjoitella uunin käyttöä
- ruskistaa ja hämmentää hellalla olevia ruokia
- rikkoa kananmunia
- pyöritellä pullia tai sämpylöitä
- seurata yksinkertaista reseptiä
- suunnitella ja valmistaa itselleen välipalan
- käyttää valvotusti blenderiä, sauvasekoitinta, sähkövatkainta tms.

