

Ruut Ruokatutkailija keskittyy syömiseen



Olipa kerran Ruut Ruokatutkailija. Ruutin perheeseen kuuluivat äiti, isä ja kaksi isoveljeä. Ruut oli perheen pienin ja opetteli vielä montaa asiaa. Ruut tykkäsi tutkailla ruokaa. Hän oli kiinnostunut oppimaan siitä lisää.

Eräänä iltana isä pyysi Ruutin veljineen iltapalalle. Koska oli viikonloppu, isä oli tehnyt herkkuja oikein pitkän kaavan mukaan. Tarjolla oli isän pilkkomia porkkanatikkuja sekä juuri leivottuja sämpylöitä salaatin ja tomaattisiivujen kera. Jälkiruuaksi oli makeita mansikoita.

Lapset tulivat pöytään yksitellen. Ruutin vanhempi isovelji istahti paikalleen ensimmäisenä. Hänellä oli päässään kuulokkeet, joissa pauhasi rokki. Nuorempi veli istui hänen viereensä. Hän piti katseensa naulittuna puhelimeensa, jolla hän pelasi äänestä peliä. Myös Ruut tuli pöytään omalle paikalleen. Hänellä oli mukanaan kuvakirja, jonka tutkailua hän ei millään malttanut lopettaa.

Isä katseli aikansa pöydän ääressä istuvien lasten touhuja. Vaikka lapset mutustivatkin jo porkkanatikkuja, sämpylöitä ja mansikoita, heidän huomionsa oli muualla kuin hänen valmistamassaan iltapalassa.

”Miltäs iltapala näyttää?”, isä kysyi vanhemmalta veljeltä. Hän ei saanut vastausta. Rokki soi veljen korvissa niin kovalla, ettei hän kuullut isän kysymystä.

”No, miltäs sämpylät tuoksuvat ja tuntuvat? Leivoin ne juuri”, isä yritti virittää keskustelua nuoremman veljen kanssa.

”Joo”, kuului vastaus. Nuoremman veljen katse pysyi puhelimen ruudussa, jota hän näpyytti vimmatusti.

”Miltä mansikat maistuvat, Ruut?”, hän kysyi.

”Mm”, Ruut mumisi vastaukseksi ja käänsi kirjansa sivua.

Isää harmitti. Kukaan ei oikeasti katsonut, haistanut tai maistanut herkullista iltapalaa. Vaikka lapset söivät sitä, he eivät huomanneet ruokien herkullisia värejä, sämpylöiden huumavaa tuoksua ja mansikoiden makeutta. He keskittyivät muihin asioihin, kaikki touhusivat omiaan. Kukaan ei edes jutellut muiden kanssa!

Isä päätti olla loukkaantumatta. Hän halusi näyttää lapsilleen, kuinka ruoka oli paljon parempaa silloin, kun siitä nautti kaikin aistein.

Isä nousi pöydästä. Hän meni vuorollaan jokaisen lapsen luo lempeän käskävä ilme kasvoillaan. Silloin lapset nostivat katseensa puuhistaan ja ymmärsivät, että oli aika antaa kirjat, pelit ja puhelimet pois. Isä istuutui takaisin pöytään.

”No niin, yritetäänkö uudelleen? Olkaa hyvät”, hän sanoi ja hymyili.

Veljet ja Ruut katsoivat nyt iltapalapöytää.

”Oho, näyttääpä hyvältä ja värikkäältä! Taidan ottaa lisää”, musiikin kuunteluun aiemmin keskittynyt veli kehuili yllättyneenä.

”Nämä sämpylät ovat superpehmeitä ja tuoksuvat ihan taivaallisen hyviltä!”, aiemmin videopeliä tuijottanut veli innostui ja voiteli itselleen toisen sämpylän.

”Nämä mansikat ovat niin makeita! Ja nämä porkkanat taas tosi rapeita”, Ruut sanoi pienet vuoroin mansikkaa, vuoroin porkkanaa maistellen.

Isä hymyili.

”Näettekös, syömiseen kannattaa keskittyä! Jos kuuntelee musiikkia, katselee videota tai lukee kirjaa syödessään, ei huomaa ruuan hyviä makuja, tuoksuja ja veden kielelle tuovia värejä”, hän sanoi.

”Tai ääniä”, vanhempi veli sanoi ja osoitti porkkanaa äänekkäästi rouskuttavaa Ruutia.

Kaikki puhkesivat nauramaan. Koko perheestä oli mukavaa nauttia isän tekemästä ruuasta, yhdessä.

→ **Opetus:** tietoinen syöminen, yhdessä syöminen, ruoka ja aistit

→ **Ohjeistus kasvattajalle:** Sadun jälkeen voitte kokeilla lasten kanssa, maistuuko ruoka paremmalta, silloin kun kuuntelee samalla kuulokkeista musiikkia tai lukee kirjaa kuin silloin, kun keskittyy vain ruokaan.