

Ruut Ruokatutkailija ei tykkää



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 päivänä Ruut istuutui perheen yhteiselle päivälliselle. Oli sunnuntai, ja äiti ja isä olivat yhdessä laittaneet monenmoisia ruokia koko perheen maisteltaviksi.

Yhdessä kipossa oli paloittelua kurkkua, toisessa keitettyä porkkanaa, kolmannessa höyrytettyä parsakaalia ja neljännessä kaaliraastetta. Pääruuaksi oli uunikalaa ja perunamuusia, ja kalan kastikkeena maustettua kermaviiliä. Jälkiruokana pöydän päässä odotti iso kulhollinen hedelmäsalaattia, jossa oli vihreää omenaa, banaania, marjoja ja vesimelonia.

Ruutia hieman jännitti. Hän ei pitänyt porkkanasta, kalasta eikä hedelmäsalaatista laisinkaan.

Ennen kuin Ruut oikeastaan huomasi, hänen suustaan pääsi ikävä kommentti:

”Hyi, pahaa!”

Äiti, isä ja isoveljet katsoivat Ruutia hölmistyneinä. Äiti ja isä näyttivät hieman loukkaantuneilta. Samassa Ruutistakin tuntui tosi pahalta, ei hän olisi halunnut sanoa niin rumasti. Ruutin yllätykseksi kukaan ei suuttunut. Äiti ja isä vain kysyivät, mistä ruuista Ruut ei pitänyt.

”Porkkanasta, kalasta ja hedelmäsalaatista”, Ruut vastasi.

”Kaikesta ei tarvitse tykätä. Mutta on parempi käyttää hieman erilaisia sanoja sen kertomiseen. Äiti ja isä ovat nähneet paljon vaivaa ruuan laittamiseksi”, äiti sanoi.

”Mitä sanoja?”, Ruut kysyi. Isä näytti mallia:

”No esimerkiksi minä en niin kovasti välitä pähkinöistä, vaikka niitäkin on ihan hyvä välillä maistella”, isä sanoi.

”Päärynä ei taas ole ollenkaan minun juttuni, vaikka pähkinät kyllä maistuvat”, nuorempi Ruutin veljistä kertoi.

”Säästyypähän enemmän minulle, päärynä on lemppariani! Mutta silakoiden päälle en ymmärrä laisinkaan”, vanhempi veljistä sanoi.

”Mistä pöydässä olevista ruuista sinä Ruut pidät?”, isä kysyi.

Ruut innostui. Perunamuusista hän on aina pitänyt, varsinkin isin tekemästä. Kurkku rouskui hauskesti suussa ja maito oli aina hyvää.

”Voit siis Ruut sanoa vaikkapa, että porkkana, kala ja hedelmät eivät oikein maistu sinulle tai ne eivät ole sinun suusi mukaisia. Tai voit kertoa, että muusi näyttää herkulliselta ja otat lautaselle tällä kertaa mieluummin kurkkua kuin porkkanaa”, äiti opasti.

”Ja jos olet oikein rohkea, voit ottaa lautaselle hieman porkkanaa ja maistaa vaikka ihan pienen palasen vain. Voi olla, että pian tykkäätkin niistä”, äiti opasti.

”Mutta kumma juttu – etkös sinä yleensä pidä porkkanasta, kalasta ja hedelmistäkin? Mikä näissä on erilaista?”

(...Ruut Ruokatutkailija ei tykkää)

Samassa Ruut ymmärsi, mistä ruuissa kiikasti. Hän kertoi, että piti kyllä porkkanasta, mutta keitetty, jäähtynyt porkkana oli viimeksi tuntunut suussa ikävän liukkaalta ja kylmältä. Kalassa oli viimeksi ollut ruoto, mikä oli osunut ikävästi kieleen, ja puistatti siksi. Ja hedelmistä hän oikeastaan piti enemmän erikseen, ei yhteen sotkettuina.

”Ai no eihän tässä sitten ole mitään ongelmaa! Katsotaan yhdessä kalanpalastasi ruodot pois, ei niitä montaa ole. Porkkanan voit ottaa tuolta kattilasta, sinne jäi vielä ja ovat varmaan yhä lämpöisiä. Hedelmiä voit maistella erikseen. Voit ottaa vaikka vain yhtä kerrallaan kulhoosi”, äiti sanoi.

”Eikä silti tarvitse tykätä, voit vaikka haistaa, kokeilla tai maistaa. Mutta puhutaan ruuasta nätisti”, hän lisäsi lempeästi.

Ruutille tuli parempi mieli. Eihän mikään oikeastaan ollutkaan niin pahaa. Eri ruokiin piti vain totutella – ja sitä sai onneksi tehdä rauhassa katsomalla, haistamalla, tunnustelemalla ja maistamalla.

Heti tuli vähän parempi ruokahalu!

→ **Opetus:** positiivinen ruokapuhe, mielipiteet ruuasta, mitä jos ei tykkää ruuasta

→ **Ohjeistus kasvattajalle:** Sadun jälkeen voitte jutella siitä, mistä ruuista lapsi pitää tai mitkä tuntuvat vielä haastavilta ja miksi. Mitä ehkä seuraavaksi voisi haistaa, tunnustella tai maistaa?