

Ruut Ruokatutkailijalla on nälkä



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 oli leikkimässä kotitalonsa pihapiirissä naapurin lasten kanssa. Leikit olivat jatkuneet jo monta tuntia. Leikkiessä oli kuitenkin aivan vastustamattoman hauskaa! Ruut kavereineen leikki hippaa, polttopalloa, piilosta ja montaa muuta leikkiä.

Mutta pikkuhiljaa Ruut alkoi tuntea hassuja tuntemuksia, kun hän hyppi kavereidensa kanssa narua. Jaloissa painoi, eikä hyppiminen tuntunut sujuvan ollenkaan enää.

”Kummallista, minua taitaa vähän väsyttää”, Ruut sanoi kavereilleen.

Sovittiin, että Ruut siirtyi hyppijästä narun pyörittäjäksi. Hän tarttui tuumasta toimeen ja pyöritti narua seuraavalle hyppijälle. Tämä hyppijä kuitenkin kompasteli naruun tuon tuosta.

”No etkö sinä nyt osaa!”, Ruut kivahti naruun sotkeutuneelle hyppijälle. Samassa Ruut tajusi, kuinka rumasti oli tullut sanottua. Outoa, että suusta oli päässyt sellaista. Ei Ruut yleensä ollut ilkeä ystävilleen. Kaverikin näytti loukkaantuneelta.

”Anteeksi, sanoin ihan tyhmästi”, Ruut sanoi ja halasi kaveria.

Kaverukset päättivät siirtyä keinumaan. Piha täyttyi naurunremakasta, kun lapset keinuivat korkealle eteen ja taakse, ylös ja alas. Ruut tunsi, kuinka mahasta nippasi. Murisiko maha myös vähän? Ei, kai se johtui vain keinumisesta!

Kun kaverukset olivat aikansa keinuneet, Ruutin teki mieli hidastaa jo vauhtia. Mahassa kupli oudosti ja päässä hieman huimasi. Ruut istahti alas hiekkalaatikon reunalle.

”Mikä hätänä?”, kaverit tulivat kysymään. Ruut ei tiennyt.

”Päässä pyörii”, Ruut vastasi.

Samassa Ruutin mahasta pääsi aivan hirvuisen murina ja pulputus! Ruutista tuntui, että se kaikui pitkin kerrostalon pihaa. Häntä nolotti.

”Sinulla on nälkä!”, kaverit oivalsivat yhteen ääneen, ”ihan selvä nälkä!”

”Ensin sinua väsytti. Sitten sanoit kaverille vahingossa ilkeästi. Sitten sinua heikotti ja huimasi keinussa, ja nyt mahasi murisee kuin leijona. Sellaista se nälkä teettää”, kaverit tuumasivat.

Totta! Kaverit taisivat olla ihan oikeassa. Ruut oli viimeksi syönyt aamupuuron. Leikin tiimellyksessä hän ei muistanut lounasaikaa laisinkaan. Oli ollut liian hauskaa.

Samassa Ruut huomasi isoveljen, joka katsoi tuimasti.

”Etkö kuullut, kun äiti huusi syömään? Me olemme odottaneet sinua jo pitkään.”

”Hupsis, kyllähän minulla taisi tosiaan olla nälkä”, Ruut pohti. ”Kiitos avusta ja leikeistä kaverit, nähdään pian!”

Ystäviensäkin piti jo lähteä syömään, joten koko porukka heilautti heipat ja lähti kohti kotejaan.

Ja nyt kaikki Ruut mukaan lukien tiesivät, että jos Ruut sanoi jotakin ilkeää tai vaikutti väsyneeltä, hänellä oli todennäköisesti nälkä!

→ **Opetus:** nälän tunnistaminen, yksilölliset nälän signaalit, ruokarytmi, säännöllinen syöminen

→ **Ohjeistus kasvattajalle:** Sadun jälkeen voitte jutella siitä, millaisia nälän merkkejä lapsi on itsessään tunnistanut. Tunnistatko itse samoja, vai tuntuuko nälkä teistä erilaiselta?