

# Ruut Ruokatutkailija ja ruokapalapeli



**O**lipa 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 perheineen ravintolassa syömässä. Ravintolassa oli seisova pöytä, josta sai valita ruokia oman mielen mukaan. Ruut katsoi, kuinka isoveljet, isä ja äiti kokosivat lautasilleen salaattia, höyrytettyjä kasviksia, kalaa, perunaa ja salaatinkastiketta. Jälkiruokalautasille he kasasivat marjoja ja hedelmiä.

Ruut osasi ja halusi ottaa ruokaa jo itse. Kun hän tuli annoksensa kanssa pöytään, muut katsoivat hänen lautastaan hymyillen. Ruut oli ottanut lautaselleen pelkkiä mansikoita.

”Noillako ajattelit jaksaa?”, toinen isoveljistä kysyi virne kasvoillaan.

”Täällä saa itse valita, mitä syö! Miksi en voisi syödä pelkkää mansikkaa? Minä pidän mansikasta”, Ruut puolusti valintaansa.

”Ja miksi en muutenkin voisi syödä vain mansikoita? Päiväkodin ope sanoi, että ne ovat terveellisiä”, hän jatkoi päättäväisesti.

Äiti hymyili Ruutille ja selitti, että mansikat olivat kyllä hyvin terveellisiä. Kaikki tuoreet marjat ja hedelmät olivat.

”Mutta kehosi tarvitsee monia erilaisia ruokia kasvaakseen – ja jaksakseen seuraavaan ateriaan asti pirteänä! Mansikat ovat terveellisiä, mutta jos söisi vain mansikoita, tulisi huono olo ennen pitkää. Oikeastaan mikään ruoka ei ole yksinään niin terveellinen, että ihminen voisi hyvin syömällä vain sitä. Siksi syömmekin monenlaisia ruokia, kuin palapelinä!”, äiti jatkoi.

Ruut mietti hetken ja tutkaili mansikoitaan.

”Mitä mansikan lisäksi sitten tarvitaan?”, hän kysyi.

”Mansikassa on paljon hyvää: esimerkiksi vitamiineja, jotka ovat tärkeitä kehoillemme. Lisäksi tarvitset lihaksille ja luille rakennusaineita, joita saat esimerkiksi maidosta. Tarvitset siis sekä mansikoita että maitoa, ja paljon muita ruokia!” äiti selitti.

Ruut nyökkäsi, mutta ei vielääkään aivan ymmärtänyt.

”Mutta mistä minä tiedän, mitä pitää syödä ja kuinka paljon?”, hän kysyi.

”Ei sinun tarvitse tietää”, Ruutin vieressä istuva isovelji rohkaisi.

”Riittää, että syöt monipuolisesti eri ruokia ja värejä!”, hän sanoi.

Isoveli näytti lautastaan. Sillä oli värikästä salaattia, loraus salaatinkastiketta, perunaa ja lämpimiä kasviksia sekä kalaa. Lautasella oli myös levitteellä sivelty ruisleipä. Vieressä oli lasi piimää.

”Kas näin! Lautaselle kasataan vähän kaikenlaista. Tällaisella helpolla palapelillä saat kyllä kaiken, mitä tarvitset kasvuun, leikkiin – ja riehumiseen”, hän sanoi virnistäen.

”Mennäänkö kokoamaan sinullekin oma ruokapalapeli lautaselle?”, isovelji kysyi.

Ruut katsoi isoveljen lautasta uteliaana. Palapelin kokoaminen kuulosti jännittävältä ja isoveljen lautanen näytti mukavan värikäältä. Hän nousi pöydästä ja tarttui isoveljeä kädestä.

”Jälkiruuksi saat popsia mansikoita niin suuren keon kuin jaksat!”, isovelji lupasi, kun he kävelivät ruokia kohti.

Ruutia hymyilytti, isovelji osasi aina sanoa rohkaisevimmat sanat. Ja Ruut oli ylpeä, sillä hän oli myös oppinut uutta: terveellinen ruoka ei tarkoittanutkaan vain yhtä terveellistä ruokaa. Se tarkoitti monen eri ruuan värikästä ja maukasta palapeliä!

→ **Opetus:** terveellinen ruokavalio, monipuolinen ruokavalio, lautasmalli

→ **Ohjeistus kasvattajalle:** Sadun jälkeen voitte pohtia, miten eri tavoin ja millaisista eri ruuista lautasmallin voi koostaa. Mitkä ovat lapsen lempivalinnat kuhunkin lautasen osioon?