

RUOKATUTKIJAN TEHTÄVÄKORTTI

- Testaa, kuinka montaa eri väriä onnistut syömään yhden päivän aikana. Mitkä värit ovat sinusta erityisen herkullisia?



- Järjestä eväretki kotona. Nauti vanhempasi tai sisaruksesi kanssa eväitä viltin päällä, vaikkapa olohuoneen lattialla tai majassa makuuhuoneessa.
- Syö iltapala yhdessä perheen kanssa ulkona: parvekkeella, terassilla, sisäpihalla tai lähimetsässä. Maistuuko ruoka erilaiselta ulkoilmassa?
- Kokkaa vanhempasi kanssa lempiruokaasi.
- Kutsu kaveri, isovanhempi tai vaikka naapuri pieneen herkkuhetkeen. Voit tarjoilla esimerkiksi mehua tai teetä jonkin pienen naposteltavan kera. Kysele herkuttelun lomassa vieraasi kuulumisia. Kutsun saaja ilahtuu varmasti!
- Tee makutesti! Maista eri tavoin maustettuja versioita jostain tutusta ruoka-aineesta, vaikkapa jogurtista. Jaa jogurtti pieniin annoksiin eri kippoihin ja lisää yhteen kippoon esimerkiksi suolaa, toiseen sokeria, kolmanteen chiliä ja neljänteen sitruunaa. Mitä huomaat? Mistä mauista pidät?
- Kokeile, tykkäätkö enemmän kylmästä vai kuumasta juomasta. Testaa vaikka kaakaolla!
- Kokeile suklaarentoutusta! Nappaa pala suklaata lautaselle ja asetu sinulle mieluisaan paikkaan. Hengitä rauhallisesti. Tarkastele suklaan väriä ja muotoa. Houkutteleeko ulkonäkö maistamaan? Voit nuuhkaista suklaata: miltä se tuoksuu? Sulje silmäsi ja laita suklaapala suuhusi. Anna suklaan sulaa hitaasti suussa, nautiskele rauhassa. Keskity siihen, miltä suklaa tuntuu ja maistuu suussasi. Mieti lopuksi, rauhoittuiko mielesi. Maistuiko suklaa erilaiselta kuin yleensä?