

## Syödään hienosti - Valitaan ruoat ja juomat aterialle

Suunnitellaan, miten syödään hienosti kotona tai ravintolassa. Valitaan itselle sopivia ruokia aterialle ja kirjoitetaan ne ruokalistaan. Kysele, mitä hän söisi mieluiten. Merkitkää tiedot menuun. Harjoitus tukee mieleen palauttamista ja toiminnanohjausta.

Keskustella voi paitsi lempiruoista, myös siitä, mitä ihmisillä on tapana syödä eri vuoden aikoina tai juhlapyhinä. Syökö hän mielellään toisten seurassa? Entä onko hänestä mukavaa syödä toisen laittamaa ruokaa? Kuuluuko kaikkea maistaa? Saako ruokaa jättää lautaselle? Voitte koota myös ns. ällötysmenun ruoista, joista hän ei pidä.

Kootkaa keskustellen ruoat, joita hän haluaa syödä ja kirjoittakaa ne ruokalistaan:

1. Alkuruoka: Keittoa, salaattia tai leikkeleitä.
2. Pääruoka: Lihaa, kalaa vai kasviksia. Lisänä peruna, riisi, pasta tai kasvikset.
3. Leipä: Tumma vai vaalea leipä, näkkileipä, korppu.
4. Juoma: Vesi, limonadi, kotikalja, maito, piimä, punaviini, valkoviini, olut.
5. Jälkiruoka: Kakkua, jäätelöä, vanukasta vai kiisseliä, kahvia tai teetä.



# ***Menu - Ruokalista***

*Alkuruoka*

*Pääruoka*

*Jälkiruoka*

*Leipä*

*Ruokajuoma*