



Kesäkirje ruokakasvatuksen ammattilaisille



Ruokakunta ja Neuvokas perhe haluavat toivottaa kaikille ruokakasvatuksen ammattilaisille rentouttavaa ja herkullista kesää!



RUOKAKASVATUKSEN IDEAPANKKI

Ideapankista löydät lähes 100 hauskaa ideakorttia lasten ruokakasvatukseen!

Vinkit ovat käytännönläheisiä, ruokailoa ja ruokarohkeutta kasvattavia. Lisäksi löytyy vinkkejä ruokailun kehittämiseen sekä yhteistyön lisäämiseen.



RUOKAKASVATUKSEN TIETOPANKKI

Tietopankista löydät tietoa, vinkkejä ja linkkejä lasten ruokakasvatukseen! Tietopankki toimii oman ruokakasvatustyön, kehittämisen ja itseopiskelun tukimateriaalina. Se perustuu varhaiskasvatuksen ruokailusuositukseen, valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin sekä suomalaisiin ravitsemussuosituksiin.



TEHTÄVÄSIVUJA LAPSILLE

Helposti täytettäviä tai tulostettavia tehtävä sivuja lapsille ja perheille. Erinomaisia käytettäväksi mm. kotona, varhaiskasvatuksessa, koulussa ja terveydenhuollossa.



TULOSSA SYKSYLLÄ: RUOKAKASVATUKSEN VERKKOKURSSI!

Verkkokurssilla tutustutaan ruokakasvatuksen tieto- ja ideapankkiin, kartoitetaan oman ruokakasvatustyön vahvuuksia ja tavoitteita sekä luodaan omalle tiimille/yksikölle yhteiset ruokakasvatuseritykset.



Kurkkaa myös perheiden nettisivujen puolelta mm:

[MEIDÄN PERHEEN RUOKAVIIKKO](#)

[KASVIKSET TUTUKSI LAPSILLE](#)

[LEIVOTAAN YHDESSÄ!](#)

[10 VINKKIÄ NIRSOILUUN JA VALIKOIVAAN SYÖMISEEN](#)

[MEIDÄN PERHEEN HYVINVOINTIKURSSI](#)



RUOKAKUNTA-HANKKEESSA

kehitetään varhaiskasvatuksen ruokailua ja ruokakasvatusta kunnissa muotoiluajattelua hyödyntämällä. Seuraa IG:ssä [@ruokakunta](#).

NEUVOKAS PERHE tuo iloa ja hyvinvointia perhearkeen.

Kun syöminen, liikkuminen, lepo, ruutu-aika tai lapsen keho pohdituttaa, on Neuvokas perhe apunanne. Seuraa meitä: [@neuvokasperhe](#) [FB](#), [IG](#) ja [Pinterest!](#)

neuvokas
perhe