



# Joulukirje ruokakasvatuksen ammattilaisille



*Ruokakunta ja Neuvokas perhe haluavat toivottaa kaikille ruokakasvatuksen ammattilaisille rentouttavaa ja herkullista joulun aikaa!*

## **JOULU TUOKSUU JA MAISTUU PIPARKAKULTA!**

Varhaiskasvatuksessa tapahtuu joulun alla kaikenlaista. Kurkkaa hauskoja ideoita miten virittäytyä joulun tunnelmaan! Joulun tuoksut ja maut kutkuttavat kaikkia aisteja helposti toteuttavissa ruokakasvatuksen leikeissä, lauluissa ja tehtävissä.

## **IDEAPANKKI: IDEOIDEN AARREARKKU**

Uusia ihania ruokailoa ja -rohkeutta kasvattavia ideakortteja on julkaistu! Etsi lähes 200:sta ideakorista teidän ryhmälle sopivat.

## **VERKKOKURSSI**

Uunituoreella verkkokurssilla tutustutaan ruokakasvatuksen tieto- ja ideapankkiin ja kartoitetaan oman ruokakasvatustyön vahvuuksia ja tavoitteita. Noin kahden tunnin mittaisella kurssilla luodaan yhteiset ruokakasvatustilinjat omalle työlle, tiimille tai yksikölle. Suosittelemme!

## **TIETOPANKKI**

Helppo ruokailusuositukseen perustuva tietolähde. Mitä ruokakasvatus on? Millainen minä olen ruokakasvattajana? Entäpä miten annan tukea, kun ryhmän lapsilla on syömisen kanssa monenlaisia pulmia?

## **LEVOLLISTA JOULUA PIKKU KAKKOSEN NALLEN KANSSA**

Joulun rauhoittumiseen ja itsesäätelytaitojen harjoitteluun kannattaa kurkata Pikku Kakkosen kanssa yhteistyössä tehdyt Nalle-audit. Kuunnelkaa vaikkapa ”Nalle ja hengityskaveri” päivälevon hetkellä tai ”Nalle, missä sinä olet hyvä?” vahvuustaitoja käsitellessänne.



**Ruokakunnassa** kehitämme varhaiskasvatuksen ruokailua ja ruokakasvatusta yhdessä kunnan toimijoiden kanssa. Seuraa IG:ssä [@ruokakunta](#).

**neuvokas perhe**

**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**, **YouTube** ja **Twitter**.