



Kevätkirje ruokakasvatuksen ammattilaisille



Ruokakunta ja Neuvokas Perhe haluavat toivottaa kaikille ruokakasvatuksen ammattilaisille aurinkoista ja iloista kevättä ruokailon merkeissä!



TERVETULOA MUKAAN VIETTÄMÄÄN SYDÄNVIIKKOA TEEMALLA "ILOA RUUASTA JA HYVÄÄ MIELTÄ RUOKAPÖYTÄÄN!"

Varhaiskasvatuksessa lapsi osallistuu päivän aikana ruokailuun monta kertaa. Ruokailu ei ole koskaan pelkkää vatsantäytettä vaan tärkeä osa päivittäistä kohtaamista ja yhdessäoloa. Miellyttävä yhteinen ruokailuhetki ja myönteinen ilmapiiri ruokaa ja syömistä kohtaan houkuttelee ruokailoa esiin ja rohkaisee myös varovaisempaa ruokailijaa tutustumaan uusiin makuihin. Kurkkaa ladattavat materiaalit ja innostavat lisäideat "Iloa ruuasta"-teema- viikon toteuttamiseen.



LISÄÄ RUOKAILOA YHDESSÄ LEIKKIEN, TUTKIEN JA IHMETELLEN

Kun turhista säännöistä luovutaan ja ruokaa ja syömistä tarkastellaan lapsilähtöisestä näkökulmasta ruokailo ja onnistumisen kokemukset lisääntyvät. Lapsilähtöisessä ruokakasvatuksessa pääpaino on lasten aktiivisessa osallistumisessa, omilla aistikokemuksissa ja niiden ilmaisemisessa.



AISTIT AVUKSI LAPSEN RUOKAILON LÖYTÄMISESSÄ

Lapsi oppii leikkien, ihmetellen ja oivaltaen. Uusiin ruoka-aineisiin tutustumisesta voi tehdä aistimatkan ja makukoulun, jossa omin sormin tutkiminen, ääneen ihmettely ja aistien herättely ovat maistamista tärkeämpiä.



LUONTOLEIKIT JA EVÄSRETKI

Keväinen luonto kutsuu retkeilemään. Lapset viihtyvät luonnossa ja nauttivat ulkoilusta, kun siellä on kivaa tekemistä. Ruokailoa lisäävät hyvät terveelliset eväät, jotka kruunaavat retken!



INNOSTAVA RUOKAKASVATUKSEN IDEAPANKKI

Lisää ideoita ruokailon lisäämiseen löydät ruokakasvatuksen ideapankista. Etsi lähes 200:sta ideakortista teidän ryhmällemme sopivat.



ONKO RUOKAKASVATUKSEN TIETOPANKKI SINULLE JO TUTTU?

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



VERKKOKURSSI

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



HALUATKO LISÄÄ INNOSTAVIA IDEOITA RUOKAKASVATUKSEEN JA HYVINVOINTIOPPIMISEEN?



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

**neuvokas
perhe**

Neuvokas perhe tuo iloa ja hyvinvointia perhearkeen. Seuraa meitä: [@neuvokasperhe](#) **FB**, **IG** ja **Pinterest**, **YouTube** ja **Twitter**.