



# Kevätkirje perheille



*Ruokakunta ja Neuvokas Perhe haluavat toivottaa kaikille perheille aurinkoista ja iloista kevättä ruokailon merkeissä!*



## ILOA RUUASTA JA HYVÄÄ MIELTÄ RUOKAPÖYTÄÄN!

Sydänviikko 2021 liputtaa ruoan ja ruokailon puolesta. Lapsiperheessä syöminen on iso osa arkea. Ruokapöydässä ruokitaan vatsan lisäksi onnistumisen iloa, yrittämistä ja hyvää tunnelmaa. Perheen yhteisiin ruokahetkiin kannattaa panostaa ja tehdä niistä kaikille odotettuja hetkiä. Tervetuloa mukaan hyvän mielen ruokapöytään!



## SYÖDÄÄN YHDESSÄ, MIKSI SE ON TÄRKEÄÄ LAPSIPERHEISSÄ?

Arkisirkusta pyörittäessä tuntuu joskus, että perheen kokoaminen saman pöydän ympärille on korkeamman luokan matematiikkaa. Onneksi tapoja syödä yhdessä on monia.



## RUOKAILO JA RUOKAROHKEUS

Makumaailmassa riittää tutustuttavaa lapselle. Toiset lapset ovat luontaisesti ruokarohkeita maistelijoita, mutta moni lapsi on epäilevä uusien makujen äärellä. Tästä osuudesta löydät vinkkejä ruokailon ja -rohkeuden lisäämiseen hiljalleen.



## 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. Epäilevän lapsen kanssa maistaminen kannattaa jättää viimeiseksi ja tutustua ruokaan ensin muilla aisteilla.



## HOUKUTTELEVAT HEDELMÄT JA KASVIKSET LAPSILLE

Lapset tykkäävät puuhastella yhdessä keittiössä ja osaavat keksiä erilaisia käyttötarkoituksia ruokatarvikkeille – osa ei tulisi aikuiselle mielenkään. Kun lapsi saa osallistua, kuoria, pilkkoa ja koristella, hän yleensä innostuu maistamaan paremmin. Hedelmistä ja kasviksista voi tehdä yhdessä hauskoja taideteoksia, jotka houkuttelevat ihmettelemään, nauramaan ja maistamaan.



## LUONTOLEIKIT JA EVÄSRETKI

Lapset viihtyvät luonnossa ja nauttivat ulkoilusta, kun siellä on kivaa tekemistä. Lisäksi luonnossa liikkuminen rakentaa luontosuhdetta, antaa mahdollisuuden rauhoittumiselle ja myös riehakkaimmille leikeille. Luonto tekee hyvää kaikille. Ja hyvät terveelliset eväät kruunaavat retken!



**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**.