



Tervehdys kotiväki!

Tällä viikolla vietetään Sydänviikkoa teemalla **ILOA RUUASTA**, mikä tuo hyvää mieltä ruokapöytään.

Lapsiperheessä syöminen on iso osa arkea. Ruokailu ei ole koskaan pelkkää vatsantäytettä, vaan tärkeä osa päivittäistä kohtaamista ja yhdessäoloa. Lapselle ruokailutilanteet ovat aina myös oppimista, jossa ruokaosaaminen karttuu ja syvenee vähitellen. Miellyttävä yhteinen ruokailuhetki ja myönteinen ilmapiiri lisäävät ruokailoa sekä kasvattavat ruokarohkeutta tutustua uusiin makuihin.

Sydänviikon materiaaleihin kuuluvan lapsen ja koko perheen tehtävivihkosen teille tarjoavat Sydänliitto, Neuvokas perhe ja Sydänmerkki, jotka tuovat iloa ja hyvinvointia perhearkeen. Vihkonen kulkee lapsen matkassa koulun ja kodin väliä. Tutustukaa koko perheen tehtäviin yhdessä, niin saatte mukavia ruokailon hetkiä perheen kesken.

Jos syömiseen, liikkumiseen, lapsen lepoon tai ruutuaikaan liittyy haasteita tai pohdituttavia asioita, on Sydänliiton Neuvokas perhe apunanne. Sydänmerkki taas tarjoaa parhaat ruokaohjeet arkeen ja on arjen apu kaupparetkellä. Vinkkimme arjen valintoihin pohjautuvat tutkittuun tietoon.

**TERVETULOA MUKAAN
HYVÄN MIELEN RUOKAPÖYTÄÄN!**

sydan.fi/sydanviikko
neuvokasperhe.fi
sydanmerkki.fi

