



# Syyskirje perheille

Ota käyttöösi vinkit perhearjen hyvinvointiin Neuvokas perhe-verkkopalvelusta klikkaamalla otsikkoa tai kuvaa.



## Meidän perheen ruokaviikko

Mitä tänään syödään? Yksi lapsiperheen jokapäiväisistä kysymyksistä. Ota käyttöösi vinkit arjen ruokasirkuksen avuksi.



## Lapseni ei syö kasviksia – mitä tehdä?

Syksy on värikästä ja herkullista aikaa tutustua kasviksiin. Miten kannustaa lasta kasvien syömiseen?



## Lapsen oma liikuntaharrastus

Liikunnallinen harrastus tuo arkisen leikkiliikunnan ohella lisää liikettä lapsen elämään.



## Luontoleikit ja eväretki

Syksyinen metsä kutsuu retkeilemään. Ja hyvät eväät kruunaavat jokaiset retket.

Neuvokas perhe tarjoaa vinkkejä ja ideoita perhearjen hyvinvointiin. Kun syöminen, liikkuminen, lepo, ruutuaika tai lapsen keho pohdituttaa, on Neuvokas perhe apunanne. Neuvokas perhe on osa Suomen Sydänliiton toimintaa.

**neuvokas perhe**

Neuvokas perhe - [Ideoita ja vinkkejä perhearjen hyvinvointiin.](#)  
Seuraa meitä: [@neuvokasperhe](#) [FB](#), [IG](#) ja [Pinterest](#), [YouTube](#) ja [Twitter](#).

 **SYDÄNLIITTO**