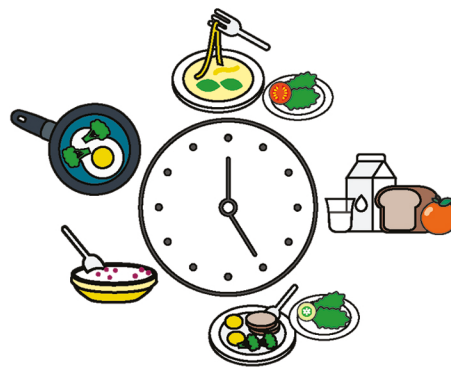
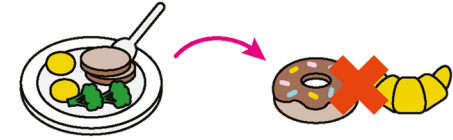


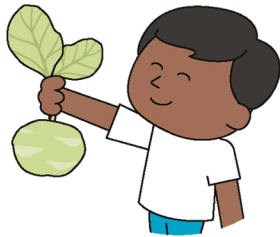
Syökö lapsi niin paljon välipaloja, että ruoka ei maistu?



Pidä säännöllinen ruokarytmi. Syökää viisi kertaa päivässä.

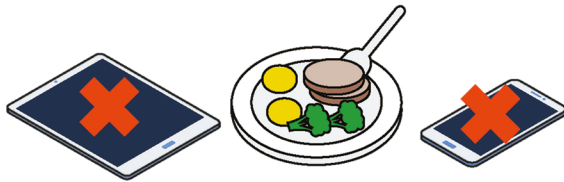


Jos lapsi ei syö tarjoamaasi ruokaa, älä anna muuta. Seuraavalla aterialla sitten.



Ota lapsi mukaan kauppaan.

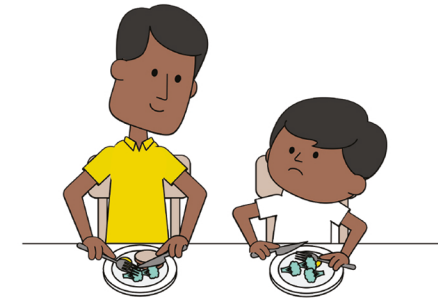
## VINKKEJÄ, JOS LAPSI EI SYÖ



Ei kännyköitä ruokapöytään.



Ota lapsi mukaan ruuanlaittoon.



Syökää yhdessä!  
Kannusta maistamaan, mutta älä pakota syömään. Ei ole vaarallista, vaikka lapsi ei aina syö.

Lapsen tervettä keho- ja ruokasuhdetta tukemassa