



Hyvän mielen ruokapöydässä lasten kanssa

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



Hyvän mielen ruokapöytä

Ruokailutilanteita lapsiperheessä on paljon ja tunnelma vaihtelee. Lue vinkkejä hyvän mielen lisäämiseen.



Leivotaan yhdessä lasten kanssa

Leipominen on kivaa tekemistä lapsen kanssa ja auttaa lasta tutustumaan uusiin ruoka-aineisiin. Artikkelista löydät vinkkejä, joilla helpotat leipomista käden käänteessä.



Vinkkejä perheen nukkumiseen

Keväällä valon lisääntyminen voi lisätä iltahulinaa ja vaikeuksia nukahtamisessa. Tutustu konkreettisiin vinkkeihimme perheen rauhoittumista ja nukkumista auttavista ratkaisuista.



Tilaa Sydänliiton lapsiperheille suunnattu Neuvokas perhe -uutiskirje

Saat nyt parhaat ja ajankohtaisimmat vinkkimme perhearkesi tueksi suoraan omaan sähköpostiisi.

[Neuvokas perhe](#) tarjoaa vinkkejä ja ideoita perhearjen hyvinvointiin. Kun syöminen, liikkuminen, lepo, ruutu-aika 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](#) [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#) ja [Twitter](#).

 **SYDÄNLIITTO**