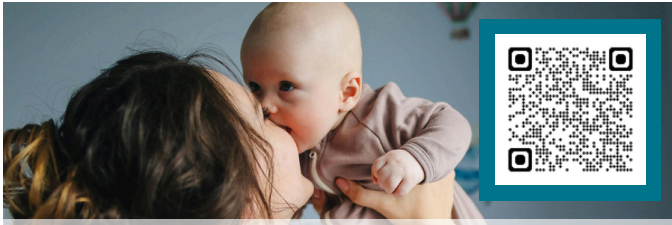


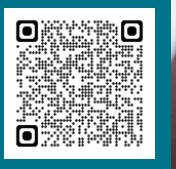
Vinkkejä perheen ensimmäisiin vuosiin

Vauva- ja taaperovaiheessa arki on usein yhtä aikaa ihanaa ja kuormittavaa: rytmit muuttuvat, tahto kasvaa ja perheen arki muuttuu. Vauva-arjessa ei tarvita täydellisiä ratkaisuja – vaan pieniä, toistuvia asioita, jotka helpottavat päivää ja tukevat perheen jaksamista. Neuvokas perhe tarjoaa myönteistä, voimavaralähtöistä tukea arkeen – ilman suorittamista



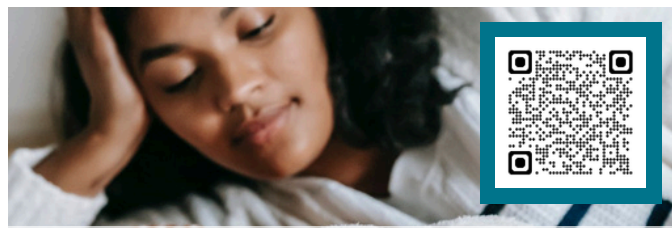
Vauva- ja olohuonesirkus

Iloa, läheisyyttä ja liikettä tarjoilevat Vauvasirkusvideot ovat ideoita, miten voit liikkua yhdessä pikkuisen kanssa. Taaperon kanssa voi kokeilla myös Olohuonesirkusta! Huom. nauruvaroitus!



5 vinkkiä sujuvampaan vauva-arkeen

Vauvan kasvu muuttaa arkea jatkuvasti, ja siksi on tärkeää välillä pysähtyä huomaamaan se, mikä jo toimii. Arjen pienet onnistumiset ovat vauvalle kaikkein tärkeimpiä.



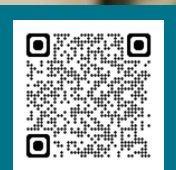
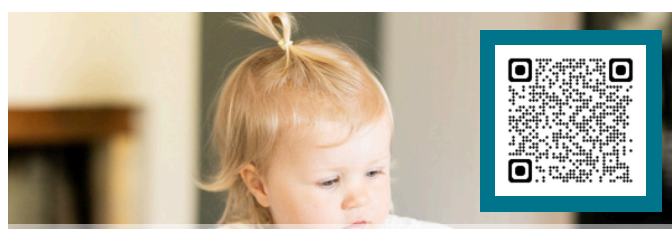
Uni vauva- ja taaperoperheissä

Vastasyntyneen lapsen uni on erilaista kuin isommilla lapsilla. Vauvan uni kehittyy koko ajan ja vanhemmat voivat pienillä keinoilla ohjailla vauvan unirytmää.



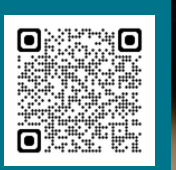
Imettävän äidin ruokavalio

Hyvä ja monipuolinen ravitsemus edistää synnytyksestä toipumista, jaksamista ja imetyksen onnistumista. Koko perheelle suositeltava ruokavalio sopii myös imettävälle.



Kiinteiden ruokien aloitus

”Lusikkaharjoitukset” ja sormiruokailuun totuttelu voi aloittaa pienillä annoksilla. Lapset tutustuvat kiinteisiin ruokiin hyvin yksilöllisesti.



Mitä huomioida taaperon ruokailussa?

Yksivuotiaana lapsi siirtyy syömään muun perheen kanssa samaa ruokaa. Ikään liittyviä ruokarajoituksia ei enää ole.



Katso kaikki vinkkimme sinun että lapsesi hyvinvointiin lapsen ikäkausisivuilta QR-koodista tai osoitteesta: neuvokasperhe.fi/ikakaudet



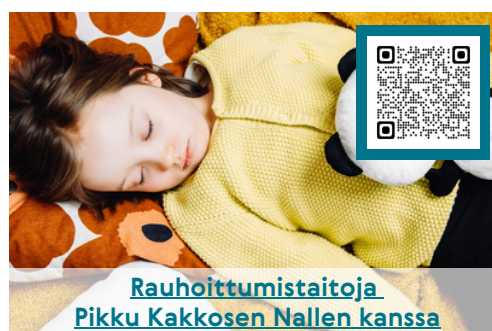
Vinkit vauvaperheille QR-koodista

Vinkit taaperoperheille QR-koodista

Rauhoittumisen hetkiä

Rauhoittavat ja vireystilaa laskevat hetket ovat tärkeä osa arkea. Rauhoittuminen ja rentoutuminen ei ole lapsille aina helppoa ja sitä kannattaa harjoitella päivän erilaisissa tilanteissa. Säännöllinen harjoittelu tuo hyviä tuloksia ja auttaa myös nukahtamisessa!

Kokeile rauhoittumistaitojen äänitteitä Neuvokas perhe sivuilta. Klikkaa QR-koodilla äänitteiden pariin.



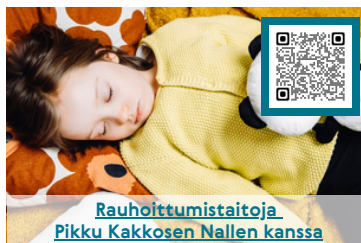
Katso kaikki rentoutumisharjoituksemme skannaamalla QR-koodi tai osoitteesta: neuvokasperhe.fi/rentoutuminen-ja-mindfulness



Rauhoittumisen hetkiä

Rauhoittavat ja vireystilaa laskevat hetket ovat tärkeä osa arkea. Rauhoittuminen ja rentoutuminen ei ole lapsille aina helppoa ja sitä kannattaa harjoitella päivän erilaisissa tilanteissa. Säännöllinen harjoittelu tuo hyviä tuloksia ja auttaa myös nukahtamisessa!

Kokeile rauhoittumistaitojen äänitteitä Neuvokas perhe sivuilta. Klikkaa QR-koodilla äänitteiden pariin.



Katso kaikki rentoutumisharjoituksemme skannaamalla QR-koodi tai osoitteesta: neuvokasperhe.fi/rentoutuminen-ja-mindfulness



Lapsen kehosuhteen tukeminen

Lasten kasvaminen ulkonäkökeskeisessä ja visuaalisessa maailmassa altistaa kehon jatkuvalle tarkkailulle yhä aiemmin. Aikuisilla on tärkeä rooli tukea lasten tervettä kehosuhdetta ja antaa mallia arvostavasta kehopuheesta.

Tue lapsen tervettä kasvua näiden tehtävien avulla:



Oma keho on supersankari -video

Sopii n. 3-8v. lapsen kanssa katsottavaksi. Keskustelkaa videon jälkeen yhdessä: • Millainen sinun kehosi on? Mitä osia siihen kuuluu? • Mitä sinun kehosi osaa tehdä? • Mistä keho tykkää? • Mistä tykkäät omassa kehossasi?



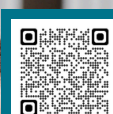
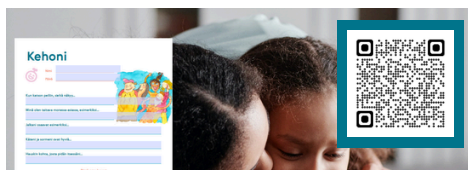
Supersankarikeho -mindfulness-äänite

Sopii n. 5-10v. lasten kanssa kuunneltavaksi. Jutelkaa siitä, mihin kaikkeen keho pystyy. Mikä tekee keholle hyvää? Mitä vahvuuksia on erilaisissa kehoissa?



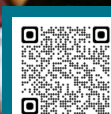
6 vinkkiä miten tukea lapsen kehotyytyväisyyttä

Millaista mallia annamme lapsille? Lapset ovat taitavia aistimaan aikuisten ajatuksia ja arvomaailmaa teoista ja katseista. Lue vinkit perhearkeen.



Kehoni -tehtäväsiivu

Täyttäkää yhdessä kehoni-tehtäväsiivu ja miettikää oman kehon vahvuuksia. Onko keho tällä hetkellä ketterä, taitava, vahva? Millaisia kuvailevia sanoja löydätte?



Oma kehoni -mindfulness-äänite nuorille

Tässä harjoituksessa havainnoidaan omaa kehoa ja sen toimintoja lempeästi tutkaillen, ja etsitään hyväksyntää ja tyytyväisyyttä omaan kehoon.



Tutustu kaikkiin perheille suunnattuihin sisältöihimme kehosuhteesta: neuvokasperhe.fi/kehosuhde



Lisää ruokailoa jokaiseen lapsiryhmään

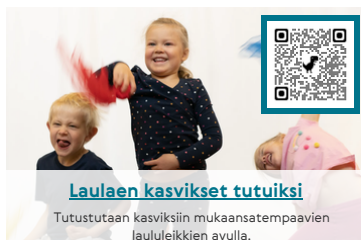
Makeaa, kirpeää, hapanta ja karvasta.
Raakaa, kypsää, pehmeää ja rouskuvaa.
Kasvien, hedelmien ja marjojen
makumaailma on vivahteikas ja
ruokarohkeutta vaativa.

Kasviksiin voi onneksi tutustua monella eri
tavalla maistamisen lisäksi.



Kasvikset kaveriksi

Tutustutaan hedelmiin ja kasviksiin
kaikkia aisteja käyttäen.



Laulaen kasvikset tutuiksi

Tutustutaan kasviksiin mukaansatempaavien
laululeikkien avulla.



Makuvesibaari

Tehdään lasten kanssa makuvesiä ja harjoitellaan
hienomotorisia taitoja pilkkomalla kasviksia ja hedelmiä.



Kim-leikki kasviksilla ja hedelmillä

Harjoitellaan kasvien ja hedelmien tunnistamista ja
nimeämistä hauskan muistipelin avulla.



Jännittävää taidetta kasvien pinnoista

Tutkitaan kasvien pintaa suurennuslasilla.

Kaipaatko lisää ideoita?
Neuvokas perhe ruokakasvatuksen verkkopalvelusta löydät
runsaasti tietoa ruokakasvatuksesta ja lähes 200 hauskaa
ideakorttia lasten ruokakasvatukseen! Vinkit ovat
käytännönläheisiä sekä ruokailoa ja ruokarohkeutta kasvattavia.



Ideoita perheen ruoka-arkeen

Lapsiperheessä syöminen on iso osa arkea. Lapsille on luontaista, että syömisessä vaihtelevat. Sitkeys ja lempeä toisto toimivat ruokavalion laajentamisessa ja hyvän mielen tunnelmaan kannattaa satsata joka päivä. Kehu ja kannusta lasta pienistäkin onnistumisista.

Lapset syö mistä pitää, pitää siitä mikä on tuttua, tutuksi tulee se mitä on usein tarjolla.



Meidän perheen ruokaviikko

Mitä tänään syödään? Yksi lapsiperheen jokapäiväisistä kysymyksistä. Lapsilla on omat suosikkinsa ja vanhemmilla omansa. Väliä on kiva kokeilla uuttakin. Nappaa sivulta ideat ja reseptit arkea helpottamaan!



5 vinkkiä kasvien lisäämiseen

Miten saada lapset syömään enemmän kasviksia, marjoja ja hedelmiä? Makumaailman laajentuminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Suurin osa lapsista haluaa syödä selvästi tunnistettavia ja selkeitä ruokia



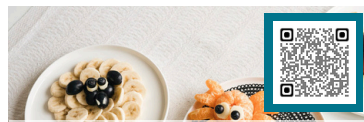
Syödään yhdessä – miksi se on tärkeää lapsiperheessä?

Ruokailu on tärkeä perheen yhdessäolon hetki, joka on hyvä rauhoittaa häniltä. Tapoja syödä yhdessä on monia. Yhteisen aterian äärellä rauhoittuminen tukee hyvinvointia ja myös ruokarohkeuden oppimista.



10 vinkkiä lapsen valikoivaan syömiseen

Kannustus, myönteinen ilmapiiri ja aika auttavat matkalla kohti ruokarohkeutta. Lue vinkit miten edetä valikoivan ruokailijan kanssa.



Houkuttelevat hedelmät ja kasvikset lapsille

Hedelmistä ja kasviksista voi tehdä yhdessä hauskoja taideteoksia, jotka houkuttelevat ihmettelemään, nauramaan ja maistamaan.



Ruokia suunnitellessa kannattaa muistaa Sydänmerkki-reseptit ja kaupassa valita Sydänmerkki-tuotteita. Tällöin ravitsemuslaatu on jo huomioitu valmiiksi. sydanmerkki.fi



Ideoita perheen ruoka-arkeen

Lapsiperheessä syöminen on iso osa arkea. Lapsille on luontaista, että syömisessä vaihtelevat. Sitkeys ja lempeä toisto toimivat ruokavalion laajentamisessa ja hyvän mielen tunnelmaan kannattaa satsata joka päivä. Kehu ja kannusta lasta pienistäkin onnistumisista.

Lapset syö mistä pitää, pitää siitä mikä on tuttua, tutuksi tulee se mitä on usein tarjolla.



Meidän perheen ruokaviikko

Mitä tänään syödään? Yksi lapsiperheen jokapäiväisistä kysymyksistä. Lapsilla on omat suosikkinsa ja vanhemmilla omansa. Väliä on kiva kokeilla uuttakin. Nappaa sivulta ideat ja reseptit arkea helpottamaan!



5 vinkkiä kasvien lisäämiseen

Miten saada lapset syömään enemmän kasviksia, marjoja ja hedelmiä? Makumaailman laajentuminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Suurin osa lapsista haluaa syödä selvästi tunnistettavia ja selkeitä ruokia



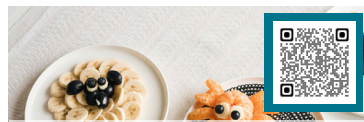
Syödään yhdessä – miksi se on tärkeää lapsiperheessä?

Ruokailu on tärkeä perheen yhdessäolon hetki, joka on hyvä rauhoittaa häniltä. Tapoja syödä yhdessä on monia. Yhteisen aterian äärellä rauhoittuminen tukee hyvinvointia ja myös ruokarohkeuden oppimista.



10 vinkkiä lapsen valikoivaan syömiseen

Kannustus, myönteinen ilmapiiri ja aika auttavat matkalla kohti ruokarohkeutta. Lue vinkit miten edetä valikoivan ruokailijan kanssa.



Houkuttelevat hedelmät ja kasvikset lapsille

Hedelmistä ja kasviksista voi tehdä yhdessä hauskoja taideteoksia, jotka houkuttelevat ihmettelemään, nauramaan ja maistamaan.



Ruokia suunnitellessa kannattaa muistaa Sydänmerkki-reseptit ja kaupassa valita Sydänmerkki-tuotteita. Tällöin ravitsemuslaatu on jo huomioitu valmiiksi. sydanmerkki.fi

