



Kesäkirje lapsiperheille



Ruokakunta ja Neuvokas perhe haluavat toivottaa kaikille lapsiperheille rentouttavaa ja herkullista kesää!



MEIDÄN PERHEEN RUOKAVIIKKO

Mitä tänään syötäisiin? Välillä on kiva tehdä tuttuja lemppareita, välillä kokeilla jotain uutta. Kurkkaa Meidän perheen ruokaviikko -taulukko arjen ruokasirkusta helpottamaan! Tulosta tyhjä taulukko juuri teidän perheen ruokaviikoksi. Tai tutustu esimerkkitaulukon kymmeneen herkullisiin Sydänmerkki-resepteihin lapsiperheille. Ilon kautta ruokarohkeaksi!



KASVIKSET TUTUKSI LAPSILLE

Makeaa, kirpeää, hapanta ja karvasta. Raakaa, kypsää, pehmeää ja rouskuvaa. Kasvisten, hedelmien ja marjojen makumaailma on vivahteikas ja ruokarohkeutta vaativaa. Kasviksiin voi onneksi tutustua monella eri tavalla maistamisen lisäksi.



LEIVOTAAN YHDESSÄ!

Yhdessä leipominen on hauskaa puuhaa. Sille on usein lomalla vähän enemmän aikaakin. Lapsi kannattaa ottaa mukaan jo leipomisen suunnitteluun!



10 VINKKIÄ NIRSOILUUN JA VALIKOIVAAN SYÖMISEEN

Kannustus, myönteinen ilmapiiri ja aika auttavat matkalla kohti ruokarohkeutta. Pikavoittoja ei yleensä ole tarjolla valikoivan syöjän ruokavalion laajentamiseen, mutta näillä 10 vinkillä pääsee ajan kanssa eteenpäin.



MEIDÄN PERHEEN HYVINVOINTIKURSSI

Tällä kurssilla pääsette pohtimaan juuri teidän perheenne hyvinvointiin liittyviä asioita, vahvuuksia ja muutostoiveita – rekisteröitymättä ja täysin oman aikataulunne mukaan. Teemoina ovat esimerkiksi syöminen, liikunta, lepo ja ruutuaika.



RUSINASTA RENNOKSI -MINDFULNESSHARJOITUS

Tässä mindfulnessharjoituksessa rentoutetaan kehoa osa kerrallaan. Ensin jännitetään, sitten vapautetaan jännitys ja tunnustellaan, miltä rentous tuntuu kehossa. Harjoitus vahvistaa oman kehon tuntemista ja rauhoittumisen taitoa.



RUOKAKUNTA-HANKKEESSA

kehitetään varhaiskasvatuksen ruokailua ja ruokakasvatusta kunnissa muotoiluajattelua hyödyntämällä. Seuraa IG:ssä [@ruokakunta](https://www.instagram.com/ruokakunta).

NEUVOKAS PERHE tuo iloa ja hyvinvointia perhearkeen.

Kun syöminen, liikkuminen, lepo, ruutuaika tai lapsen keho pohdituttaa, on Neuvokas perhe apunanne. Seuraa meitä: [@neuvokasperhe](https://www.facebook.com/neuvokasperhe) [FB](https://www.instagram.com/neuvokasperhe), [IG](https://www.instagram.com/neuvokasperhe) ja [Pinterest](https://www.pinterest.com/neuvokasperhe)!

neuvokas
perhe