



# Joulukirje lapsiperheille



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



## AIKAA YHDESSÄ -JOULUKALENTERI

Lapsiperheiden joulukalenteri, joka antaa sitä kaikkein tärkeintä, eli yhteistä aikaa ja läsnäoloa. Nappaa käyttöösi kivoja yhteisen tekemisen ideoita!



## 5 VINKKIÄ RENNOMPAAN JOULUPÖYTÄÄN

Runsas joulupöytä on monen aikuisen suosikkihetkiä joulussa. Lapsilla jouluruokien makuun totuttelu voi viedä useamman vuoden. Miten luoda rento tunnelma joulupöytään?



## JOULU TUOKSUU JA MAISTUU PIPAREILTA

Nappaa kotikäyttöön päiväkotien suosituimmat joululeikit, -tarinat ja videot. Millainen on joulutortun matka taikinaa tortuksi? Entäpä mitä kaikkea voikaan keksiä lasten kanssa piparitaikinaa?



## JOULURESEPTIT SYDÄNMERKKI

Mitä teidän perheen joulupöytään kuuluu? Notkuuko se perinteisistä laadikoista, rosollista ja kinkusta vai haetko uusia maukkaita vaihtoehtoja? Sydänmerkki kokosi ehdotuksia joulupöydän tarjottaviksi: kokeile ja maista parhaat palat. Kurkkaa myös joulun leivonnaiset ja muut lahjaideat.



## ILOISTA TOUHUILUA TAI LEMPEÄÄ LIIKETTÄ JOULUN AIKAAN

Loma-ajat eivät aina suosi ulkoilua täydellisillä lumihangilla ja peilikirkailla luistelu-jäillä. Mitäpä jos kokeilisitte virkistäviä Olohuonesirkus-videoitamme tai lempeää Eläinjoogaa? Meillä saa leikkiä -videot saavat sisustuksen suloisen sekaisin ja taatusti iloisen punaiset posket sisälläkin.



## LEVOLLISTA JOULUA PIKKU KAKKOSEN NALLEN KANSSA

Joulun koko perheen rauhoittumishetkiin kannattaa kurkata Pikku Kakkosen kanssa yhteistyössä tekemämme Nalle-audiot. Kuunnelkaa vaikkapa ”Nalle ja hengityskaveri” päivälevon hetkellä tai ”Olipa kiva päivä!” päivän päätteeksi.



Lisää vinkkejä arjen ruokasirkukseen löydät [Sydänmerkiltä](#).



[Ruokakunnassa](#) kehitämme varhaiskasvatuksen ruokailua ja ruokakasvatusta yhdessä kunnan toimijoiden kanssa. Seuraa IG:ssä [@ruokakunta](#).

neuvokas  
perhe

Neuvokas  
perhe tuo iloa  
ja hyvinvointia  
perhearkeen.

Kun syöminen, liikkuminen, lepo, ruutu-aika tai lapsen keho pohdituttaa, on Neuvokas perhe apunanne. Seuraa meitä: [@neuvokasperhe](#) [FB](#), [IG](#) ja [Pinterest](#), [YouTube](#) ja [Twitter](#).