



Kesäkirje perheille

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

Lue kivoja kesävinkkejä klikkamalla otsikkoa tai kuvaa.



LÄHDE KESÄRETKELLE YHDESSÄ LASTEN KANSSA.

Nappaa mukaasi retkelle hyvät eväät, narua ja ehkä lasipurkki.



POIMI RETKELTÄ MUKAAN SYÖTÄVIÄ KASVEJA

ja kokeile villiyrtejä ruoanvalmistuksessa. Testaa kotikeittiössä vaikka nokkosleppuja tai voikukkasimaa.



OTA RETKELLE MUKAAN VEIKEÄT VÄLIPALA-EVÄÄT.

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



KESÄLLÄ ON AIKAA RAUHOITTUA!

Oman kehon kuunteleminen ja rauhoittuminen on tärkeä terveystaito, jota voi harjoitella yhdessä oman nallen kanssa.



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

**neuvokas
perhe**

Neuvokas perhe tuo iloa ja hyvinvointia perhearkeen. Seuraa meitä: [@neuvokasperhe](#) **FB**, **IG** ja **Pinterest**, **YouTube** ja **Twitter**.