



# Tervehdys kotiväki!

Kutsumme teidät mukaan viettämään kanssamme **ILOA RUUASTA-**viikkoa!

Tällä viikolla pohdimme mm. mitä tarkoittaa ruokarohkeus ja mitä lempiruokia meillä on. Tutkimme ruoka-aineita kaikella aisteilla ja leikittelemme hauskan näköistä ruokaa tehden.

Lapsiperheessä syöminen on iso osa arkea. Ruokailu ei ole koskaan pelkkää vatsantäytettä, vaan tärkeä osa päivittäistä kohtaamista ja yhdessäoloa. Lapselle ruokailutilanteet ovat aina myös oppimista, jossa ruokaosaaminen karttuu ja syvenee vähitellen. Miellyttävä yhteinen ruokailuhetki ja myönteinen ilmapiiri lisäävät ruokailoa sekä kasvattavat ruokarohkeutta tutustua uusiin makuihin.

Lähetämme joka päivä kivoja tehtäviä myös kotiin. Tutustukaa koko perheen tehtäviin yhdessä, niin saatte mukavia ruokailon hetkiä perheen kesken ja hyvää mieltä ruokapöytään!

**TERVETULOA MUKAAN  
HYVÄN MIELEN RUOKAPÖYTÄÄN**

**Neuvokas perhe** tarjoaa vinkkejä ja ideoita perhearjen hyvinvointiin. Kun syöminen, liikkuminen, lepo, ruutu aika tai lapsen kehosuhde pohdituttaa, on Neuvokas perhe apunanne. [neuvokasperhe.fi](http://neuvokasperhe.fi)

**Sydänmerkki** tarjoaa parhaat ruokaohjeet arkeen ja on arjen apu kaupparetkellä. [sydanmerkki.fi](http://sydanmerkki.fi)

