

# Ideoita perheen ruoka-arkeen

Lapsiperheessä syöminen on iso osa arkea. Lapsille on luontaista, että syömisen vaiheet 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. Välillä 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 hälinältä. 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](https://sydanmerkki.fi)

