



Kasvikset, hedelmät, marjat.
Pehmeät rasvat.
Hyvät proteiinin lähteet.
Täysjyväviljat. Maitotuotteet.

Rajoitetusti
suolaa, sokeria ja kovaa rasvaa.

D-vitamiini. Janojuomana vesi.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL

SUOSI NÄITÄ

Itse tehty ja monipuolinen ruoka.
Kasvikset, hedelmät ja marjat.

Säännöllinen ruokarytmi.
Hammaspastilli ruoan jälkeen.

VÄLTÄ NÄITÄ

Pikaruoka ja herkut.
Sokeripitoiset välipalat ja juomat
(mehu, limonadi)
Napostelu ja epäsäännöllinen syöminen.

LAUTASMALLI



MITEN TUKEA LASTA SYÖMISESSÄ?

Ota lapsi mukaan ruoan valmistamiseen ja
kattamiseen. Tarkista, että ruokailuvälineet
ovat oikean kokoiset.

Syökää perheen kanssa yhdessä.

Kannusta maistamaan, mutta älä pakota.

Pitäkää digilaitteet pois ruokailusta.

Viettäköö lempiruokapäiviä.

Opeta hyvät pöytätavat.

Hyvää ruohalua!
Kiitos ruoasta!

MUISTA NÄMÄ

HERKKUJA HARVEMMIN

KANNUSTAMINEN

LAUTASMALLI

RIITTÄVÄ JUOMINEN

SÄÄNNÖLLINEN
ATERIARYTMI

VÄRIKÄS RUOKA

YHDESSÄ SYÖMINEN

