



Ruutuaikasuositus:

0v.-2v. ei lainkaan

2v.-5v. max. 1 tunti/päivä
(vanhemman kanssa)

6v.-10. max. 1 tunti/päivä
11v.-13v. max. 2 tuntia/päivä

THL ja Opetushallitus 2025

PIDÄ HUOLTA LAPSEN AIVOJEN KEHITYKSESTÄ

- Lapsen aivot tarvitsevat lepoa.
- Liikkuva kuva rasittaa lapsen aivoja ja tekee olon levottomaksi.
- Lapsi tarvitsee vuorovaikutusta vanhemman kanssa.
- Digilaitetta ei käytetä lapsen rauhoittamiseen ja tyyntyttämiseen.
- Ruokailut yhdessä perheen kanssa ilman digi-laitteita tukevat lapsen kehitystä.
- On hyvä viettää päiviä ilman digilaitteita.
- Vanhemman tulee tarkkailla myös omaa ruutuaikaa.
- Nukkumaan mennessä ei käytetä digilaitetta rauhoittumiseen.

LAPSELLE SOPIVIA OHJELMIA JA TEKEMISISTÄ RUUDUSSA

Pikku Kakkonen
Kielinuppu

Lasten musiikki
Lasten elokuvat ja sadut

Lasten pelit
Piirtäminen
Valokuvien katselu

MITÄ RUUDUN TILALLE?

ASKARTELU

KIRJAN LUKEMINEN
KIRJASTO

LAUTA- JA KORTTIPELIT

LEIKKIMINEN

LEIPOMINEN

RETKEILY, ULKOILU



UNIAIKA



Leikki-ikäisen uni 2-6 vuoden iässä

- noin 10-13 tuntia/vuorokausi.
- yöunen osuus noin 10 tuntia.
- unentarve on yksilöllistä.

Terveystieteiden tutkimuskeskus THL



kuvat: www.canva.com



Euroopan unionin
osarahoittama



Pirkanmaan
hyvinvointialue

MIHIN UNI VAIKUTTAA?

- Aivojen kehitykseen ja kykyyn oppia asioita.
- Fyysiseen kasvuun.
- Keskittymiskykyyn, käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen.
- Mielialaan ja vireystilaan.
- Ruokahaluun ja vastustuskykyyn.

TARKKAILE NÄITÄ

Mikä on lapsellesi paras aika nukahtaa?

Mistä huomaat, että lastasi väsyttää?

Miten autat lastasi rauhoittumaan unille?

Onko lapsesi syönyt riittävästi päivän aikana?
Yöllä ei tulisi olla tarve syödä.

KOKEILE NÄITÄ

Pidä kiinni toistuvista ja tutuista rutiineista.

Rauhoita iltatoimet ilman digilaitteita.

Syökää iltapala yhdessä ja jutelkaa kuulumisia.

Silittele ja soita rauhallista musiikkia.

Kokeile satuhierontaa ja painopeittoa.

Puhu hiljaa, puhu vähän.

Muista unilelu.

MIKÄ PARANTAA UNTA?

HÄMÄRÄ VALO

ILTASATU

LÄHEISYYS, TURVAN TUNNE

MONIPUOLINEN RAVINTO

PESEYTYMINEN
vartalo ja hampaat

PUHTAAT PETIVAATTEET

ULKOILU



LIIKUNTA-SUOSITUS



Alle kouluikäisten lasten liikuntasuositus:

Vähintään 3 tuntia päivässä.

Sisältää 1 tunnin vauhdikasta liikkumista ja 2 tuntia reipasta ulkoilua tai kevyttä liikkumista.

Terveystieteiden tutkimuskeskus THL



kuvat: www.canva.com



Euroopan unionin osarahoittama



Pirkanmaan hyvinvointialue

MIHIN LIIKUNTA VAIKUTTAA?

- fyysiseen kehitykseen (luusto, lihakset ja tasapaino)
- aivojen hyvinvointiin
- uusien asioiden oppimiseen
- keskittymiskykyyn
- mielen hyvinvointiin
- itsetuntoon ja minäkuvaan
- vuorovaikutustaitoihin
- sairauksien ehkäisyyn
- unen laatuun
- ruokahaluun

TARKKAILE NÄITÄ

Mistä huomaat, että lapsesi tarvitsee lisää liikuntaa?

Kuinka paljon vietätte aikaa ulkona?

Mikä on lapsellesi mieluisin tapa liikkua? Entä sinulle?

MITEN LISÄTÄ ARKILIIKUNTAA?

Kävelkää tai pyöräilkää päiväkotiin ja kauppaan.

Kannusta pientäkin lasta kulkemaan lyhyt matka ilman rattaita.

Tehkää kotiin yhdessä temppurata. Myös sisällä voi liikkua.

Kannusta lasta leikkimään ulkona kavereiden kanssa.

Muistakaa myös levätä ja rentoutua.

MITEN VOISI LIKKUA?

KAUSILIKKUMINEN
luistelu, hiihto, uiminen

LEIKKIPUISTO
kiipeily, tasapainoilu

LUONTORETKI

PALLONHEITTO

PYÖRÄILY, POTKULAUTAILU

TANSSIMINEN

UIMAHALLI





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

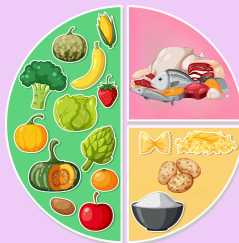
Itse tehty ja monipuolinen ruoka.
Kasvikset, hedelmät ja marjat.

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

