

VEGEMI

JA SUUN TERVEYS!

LAPSEN SUUN TERVEYS JA AIKUISEN ROOLI

- SUUN TERVEYS VAIKUTTA A KOKO KEHON HYVINVOINTIIN.
- KUN SUU ON TERVE, LAPSI VOI PAREMMIN.
- LAPSI OPPII AIKUISEN MALLISTA.
- SELKEÄT SÄÄNNÖT JA RAJAT TEKEVÄT LAPSELLE TURVALLISEN OLON.
- AIKUISEN TEHTÄVÄ ON HUOLEHTIA, MILLOIN SYÖDÄÄN JA MITÄ SYÖDÄÄN.
- LAPSI SAA PÄÄTTÄÄ, KUINKA PALJON HÄN SYÖ.



HAMPAIDEN HARJAUS:

- HARJAA HAMPAAT 2 KERTAA PÄIVÄSSÄ:
 - 2 MINUUTTIA AAMULLA HERÄÄMISEN JÄLKEEN
 - 2 MINUUTTIA ILLALLA ILTAPALAN JÄLKEEN
- KÄYTÄ FLUORIA SISÄLTÄVÄÄ HAMMASTAHNAA.
- AIKUINEN AUTTAA LASTA HARJAUKSESSA NOIN 12-VUOTIAAKSI ASTI.
- HARJATKAA HAMPAAT YHDESSÄ!

SYÖ SÄÄNNÖLLISESTI!

- SÄÄNNÖLLINEN SYÖMINEN TARKOITTA A, ETTÄ SYÖDÄÄN 5 ATERIAA PÄIVÄSSÄ: AAMUPALA, LOUNAS, VÄLIPALA, PÄIVÄLLINEN JA ILTAPALA.
- HAMPAAT EIVÄT KESTÄ JATKUVAA SYÖMISTÄ.
- ÄLÄ SYÖ LAPSEN KANSSA SAMASTA LUSIKASTA.
- ÄLÄ ANNA LAPSELLE RUOKAA OMASTA SUUSTA.
- ÄLÄ PUHDISTA TUTTIA OMASSA SUUSSASI.

ROUSKUTTELE KASVIKSIA JA JUO VETTÄ!

- HAMPAAT RAKASTAVAT KASVIKSIA JA HEDELMIÄ!
- SYÖ ESIMERKIKSI:
 - PORKKANAA, OMENAA, SELLERIÄ
 - JUUSTOA & MAUSTAMATONTA JOGURTITIA
 - TÄYSJYVÄLEIPÄÄ- JA PUUROA
- VESI ON PARAS JUOMA LAPSELLE, RUOKAJUOMA VOI OLLA MYÖS MAITO.
- VESI SUOJAA HAMPAITA.
- VÄLTÄ LIMUJA, MEHUA JA MAKEITA JOGURTITJUOMIA.



VEGEMI ON PIENI HYVÄ
VATSABAKTEERI, JOKA ASUU
SISÄLLÄSI JA SAA SUPERVOIMIA
KASVIKSISTA!

JUO VETTÄ!
SYÖ KASVIKSIA!
HARJAA HAMPAAT!



VEGEMI-SOVELLUKSESSA VOIT TUTUSTUA
LAPSEN KANSSA YHDESSÄ ERILAIISIIN
KASVIKSIIN JA HEDELMIIN HAUSKALLA JA
LASTA OPETTAVALLA TAVALLA!

SOVELLUS ON TARKOITETTU VANHEMMILLE
SEKÄ YLI 4-VUOTIAILLE LAPSI LLE



Lataa maksuton
Vegemi-sovellus
APP STORESTA tai
GOOGLE PLAYSTA!

WWW.VEGEMI.FI