



Lapsi saa harjoitella syömään itse!

Sotkua saa tulla! Siivotaan yhdessä.

Kun lapsi opettelee syömään itse, hän tutkii ruokaa eri aisteilla ja harjoittelee tunnistamaan kylläisyyttä.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Kortit on käännetty eri kielille osana Niitty 2 - Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta -hanketta (2023-2026). Niitty 2 on EU:n osarahoittama hanke ja sen toteuttajia ovat Tampereen ammattikorkeakoulu, Pirkanmaan hyvinvointialue ja Tampereen kaupunki.

Ei kännyköitä ruokapöytään



Täällä emme käytä kännyköitä ruokapöydässä. Videon katselu syödessä häiritsee syömisen taitojen opettelua. Keskitytään ruokaan ja pidetään katse kavereissa, ei ruuduissa.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Kortit on käännetty eri kielille osana Niitty 2 - Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta -hanketta (2023-2026). Niitty 2 on EU:n osarahoittama hanke ja sen toteuttajia ovat Tampereen ammattikorkeakoulu, Pirkanmaan hyvinvointialue ja Tampereen kaupunki.

Ruokapöydän kultainen sääntö:

**Aikuinen päättää, mitä ruokaa on tarjolla.
Lapsi päättää, kuinka paljon tai vähän hän syö.**



Jos lapsi ei halua syödä enempää, kannattaa päätöstä kunnioittaa. Näin aikuinen viestii lapselle, että omaan tuntemukseen voi luottaa. Jos tarjolla oleva ruoka ei maistu, ei yleensä kannata tarjota toista ruokaa tilalle. Uusista ruuista voi oppia pitämään, kun niihin tutustuu monta kertaa.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Kortit on käännetty eri kielille osana Niitty 2 - Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta -hanketta (2023-2026). Niitty 2 on EU:n osarahoittama hanke ja sen toteuttajia ovat Tampereen ammattikorkeakoulu, Pirkanmaan hyvinvointialue ja Tampereen kaupunki.