



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



**Apua lapsen
valikoivaan
syömiseen
("nirsoiluun")**



Ruokarohkeus- verkkovalmennus

2-7-vuotiaiden lasten perheille

SISÄLLÖT:

- Käytännön vinkkejä ja menetelmiä ruokailun sujuvoittamiseen.
- Harjoituksia ja tehtäviä, joissa tutustutaan ruokiin.
- Taustatietoa vanhemmalle valikoivasta syömisestä ("nirsoilusta").
- Asiantuntijan ohjausta ja vertaistukea muilta perheiltä.



Lisätietoa, aikataulut ja ilmoittautuminen:
www.ruokakasvatus.fi/ruokarohkeusvalmennus

Toimintaa järjestävät Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry:n lasten ravitsemuksen ja ruokakasvatuksen asiantuntijat.