



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

What is your family's strength?

1

Choose a card that describes your family: "This is important to us and something we do well."

2

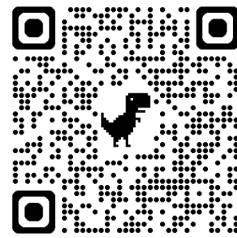
Choose a card that interests you: "I wish we had more of this. This is something we want to practice."

Remember: Not all cards need to apply to one family. Every family has its own strengths and ways of eating.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti



More information via QR code.

www.ruokakasvatus.fi

Instagram: @ruokakasvatus

Pakko maistaa? -podcast Spotifyssa ja Suplassa



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.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

The family eats together whenever possible.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

The child practices serving food onto their own plate.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

**The whole family
eats the same food.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

**We've found foods
that make everyday
life easier.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

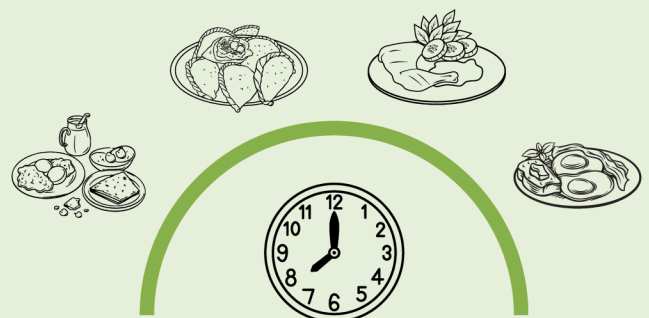
**We cook together
with the child.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

**We have regular
mealtimes.**





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

**I remember to take
care of myself and
eat, too.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

**We don't bring
phones to the
dining table.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

**The child gets to
decide how much
they want to eat.
I don't pressure the
child to eat.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

**I eat the foods I hope
my child will eat.**





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

**The child gets to
practice eating
independently.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

**I try to stay relaxed
about messes.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

**We sometimes
play with food.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

**I explore food with
the child using
different senses.**





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

I approach our family's eating with flexibility and ease.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

I offer vegetables in many colors.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

I offer water as a thirst quencher and water or milk with meals.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

I offer vegetables at every meal, even if the child doesn't eat them.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

**I choose Heart
Symbol products
at the store.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

**I often choose
whole grain
products.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

**We sometimes eat
vegetarian meals.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

englanti

**We eat sweet
treats as dessert.**

