



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

نقطه قوت خانواده شما چیست؟

1 کارتی را انتخاب کنید که خانواده شما را توصیف کند: «این برای ما مهم است و کاری است که ما به خوبی انجام می‌دهیم»

2 کارتی را انتخاب کنید که به آن علاقه دارید: «کاش از این بیشتر داشتیم. این چیزی است که می‌خواهیم تمرین کنیم»

به یاد داشته باشید: لازم نیست همه هر خانواده نقاط قوت و روش‌های غذایی خاص خود را دارد. کارتها برای یک خانواده صدق کند.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia



اطلاعات بیشتر
از طریق کد QR

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

persia

هر زمان که امکان داشته باشد، خانواده با هم غذا می‌خورند.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

کودک تمرین می‌کند که غذا را در بشقاب خودش میل کند.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

تمام خانواده یک نوع غذا
می‌خورند.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

ما غذاهایی پیدا کرده‌ایم
که زندگی روزمره را
آسان‌تر می‌کنند.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

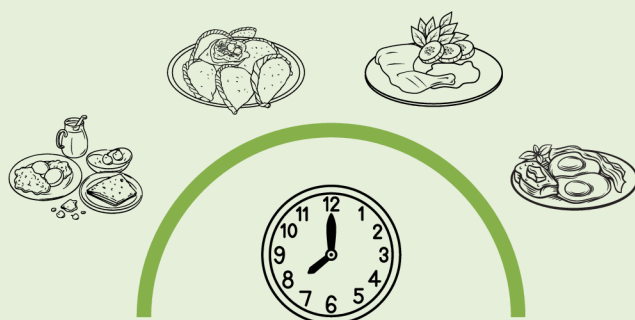
ما با کودک آشپزی
می‌کنیم.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

ما وعده‌های غذایی
منظمی داریم.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

یادم باشد که از خودم
مراقبت کنم و غذا هم
بخورم.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

ما تلفن همراه را سر
میز غذا نمی آوریم.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

کودک تصمیم می گیرد که
چقدر می خواهد غذا
بخورد.
من به کودک فشار نمیارم
که غذا بخورد.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

من غذاهایی را می خورم
که امیدوارم فرزندم
بخورد.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

کودک باید تمرین کند که
مستقل غذا بخورد.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

سعی می‌کنم در مورد
رخت و پاش‌ها آرامش
خود را حفظ کنم.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

ما گاهی اوقات با غذا
بازی می‌کنیم.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

من با استفاده از حواس
مختلف، غذا را با کودک
کشف می‌کنم.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

من رویکردی منعطف و
با آرامش نسبت به غذا
خوردن خانواده‌مان دارم.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

من سبزیجات را در
رنگ‌های مختلف ارائه
می‌دهم.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

من برای رفع تشنگی آب
و آب یا شیر را همراه با
غذا پیشنهاد می‌کنم.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

من در هر وعده غذایی
سبزیجات به کودک
می‌دهم، حتی اگر او آنها
را نخورد.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

من محصولات دارای
نماد قلب را در فروشگاه
انتخاب می‌کنم.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

من اغلب محصولات
غلات کامل را انتخاب
می‌کنم.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

ما گاهی اوقات غذاهای
گیاهی می‌خوریم.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

persia

ما خوراکی‌های شیرین
را به عنوان دسر
می‌خوریم.

