



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

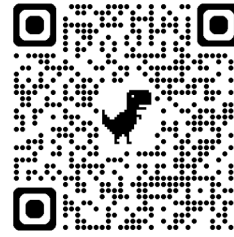
Mikä on teidän perheen vahvuus?

- 1 Valitse kortti, joka kuvaa sinun perhettäsi: *Tämä asia on meille tärkeää ja sujuu hyvin.*
- 2 Valitse kortti, joka kiinnostaa sinua: *Tätä toivoisin meille lisää. Tätä haluamme harjoitella.*
- 3 Kerro muille, miksi valitsit kyseiset kortit. Kuuntele ja keskustele, mitä kortteja muut valitsivat.

Muista: Kaikkien korttien ei tarvitse toteutua sinun perheessäsi. Jokaisella perheellä on omat hyvät vahvuutensa.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



QR-koodin
kautta löydät
perusteluja
näiden korttien
väittämille!

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

Perhe syö yhdessä silloin, kun mahdollista.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Lapsi harjoittelee ottamaan itse ruokaa lautaselle.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Koko perhe syö
samaa ruokaa.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Olen löytänyt
ruokia, jotka
helpottavat
arkeamme.**



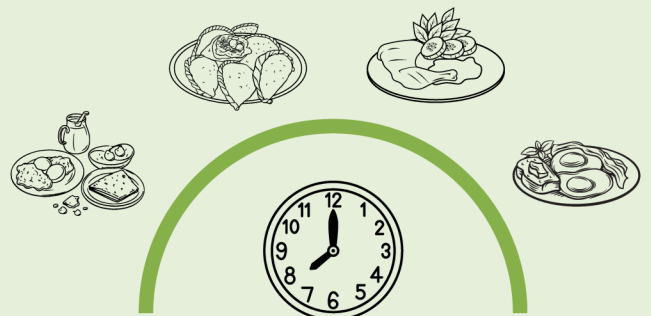
Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Teemme lapsen
kanssa ruokaa
yhdessä.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Meillä on
säännölliset
ruoka-ajat.**





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Muistan pitää
itsestäni huolta ja
syödä myös itse.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Meillä ei oteta
kännyköitä
ruokapöytään.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Lapsi saa päättää,
kuinka paljon hän
haluaa syödä.
En painosta lasta
syömään.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Syön itse ruokia,
joita toivon
lapsenkin syövän.**





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Lapsi saa
harjoitella
syömään itse.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Yritän suhtautua
rennosti sotkuun.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Hassuttelemme
välillä ruualla.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Tutkin lapsen
kanssa ruokaa
eri aisteilla.**





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Suhtaudun
perheemme
ruokailuun rennosti
ja joustavasti.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Tarjoan monen
värisiä kasviksia.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Tarjoan
janojuomana vettä
ja aterioilla vettä
tai maitoa.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Tarjoan lapselle
kasviksia
joka aterialla,
vaikka lapsi ei
niitä söisi.**





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Valitsen kaupassa
Sydänmerkki-
tuotteita.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Valitsen usein
täysjyvävilja-
tuotteita.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Syömme välillä
kasvisruokaa.**



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Syömme
makeat herkut
jälkiruokana.**

