



Mikä
maistui?

Kenen
kanssa
söit?

Mitä söit
tänään?

Maistoitko
jotain
uutta?

Miten puhut koulu- ja päiväkotiruuasta kotona?

Puhutko ruuasta hyvää?

Lapsi kuulee ja huomaa, miten aikuiset puhuvat ruuasta. Puhu ruuasta myönteisesti ja jaa hyviä kokemuksia. Anna lapsen muodostaa omat mielipiteensä ilman aikuisten ennakkoluuloja tai ikäviä kouluruokamuistoja.

Kannustatko tutustumaan?

Kaikesta ei tarvitse pitää, eikä kaikkea tarvitse heti maistaa. Uuteen ruokaan voi tutustua katsomalla, haistamalla, koskettamalla ja lopulta myös maistamalla.

Näytätkö esimerkkiä?

Lapset oppivat aikuisilta. Monipuolinen syöminen ja rento suhtautuminen ruokaan tukevat myös lapsen ruokasuhdetta.

Muista kokonaisuus

Yksittäinen ateria ei ratkaise. Tärkeintä on säännöllinen syöminen, monipuolinen ruokavalio ja myönteinen suhde ruokaan. Koulu- ja päiväkotiatariassa kaikki osat ovat tärkeitä: pääruoka, kasvikset, leipä, levite ja ruokajuoma.

Palaute auttaa kehittämään

Koulu- ja päiväkotiruokailua kehitetään jatkuvasti.

- ✓ Kannusta lastasi kertomaan omia kokemuksiaan.
- ✓ Anna palautetta rakentavasti oikealle taholle: päiväkotiin, kouluun tai ruokapalveluille.
- ✓ Muista kertoa myös onnistumisista.

Yhdessä samalla puolella – lastasi varten!

Lue lisää, tutustu materiaaleihin ja ilmoittaudu maksuttomaan vanhempainiltaan!

lastasivarten.fi



Koulu- ja päiväkotiruoka on enemmän kuin ateria.

Se tarjoaa lapsille yhteisiä ruokailuhetkiä, mahdollisuuden tutustua uusiin makuihin sekä yhdenvertaisen mahdollisuuden monipuoliseen ateriaan joka arkipäivä.

5 faktaa koulu- ja päiväkotiruusta



1. Auttaa lastasi jaksamaan

Monipuolinen ateria tukee lapsesi kasvua, oppimista, jaksamista ja hyvää oloa koko päivän ajan.

2. Opettaa uusia makuja

Ruokailussa harjoitellaan monipuolista syömistä. Kaikesta ei tarvitse heti pitää ja uusiin makuihin tottuminen voi viedä aikaa. Lapsi rohkaistuu maistamaan ja ruoka maistuu usein paremmin, kun siitä puhutaan kotona arvostavasti.

3. Helpottaa lapsiperheiden arkea

Joka arkipäivä lapsellesi on tarjolla lämmin ateria. Sinun ei tarvitse huolehtia päivän lounaasta.

4. Suomen suosituin ravintola

Miljoona lasta ja nuorta syö koulu- tai päiväkotiruokaa joka arkipäivä.

5. Kehittyy jatkuvasti

Koulu- ja päiväkotiruokailulla on Suomessa yli 80 vuoden historia. Ruokalista on kehitetty lasten palautteen, ravitsemussuositusten ja muuttuvien tarpeiden pohjalta.

