

Leipää ja sirkushuveja – kotona on kivaa yhdessä!

ILO JA NAURU OVAT PERHEEN YHTEENKUULUVUUDEN LIIMAA. YHDESSÄ TEKEMINEN ON LAPSELLE MAHDOLLISUUS OPIA ARJEN TERVEYSTAITOJA.

Yhdessä tekemällä, ilon ja naurun kautta lapsi oppii parhaiten. Arjen terveystaitojen harjoittelu, kuten monipuolinen syöminen tai liikkumisen ilo vaatii välillä vanhemmilta toistoa ja kärsivällisyyttä. Siksi nauraminen on sallittua! Yhdessä ruuanvalmistaminen on hauskaa puuhaa. Olohuonesirkus saa takuulla hymyn huulille. Lapsella on luontainen tarve liikkua ja kokeilla erilaisia temppuja. Vanhemman kanssa touhutessa tankataan läheisyyttä ja luodaan liikettä kotiin.



#iloinenvoileipä

SYDÄNMERKKI JA NEUVOKAS PERHE APUNA ARKISIRKUKSESSA

Leipää ja sirkushuveja osastolla **6c60** on valta annettu lapsille. Keittiössä voi taiteilla yhdessä lapsen kanssa iloisen voileivän Sydänmerkki-tuotteilla. Sillä on korvat! Onko se karhu, leijona vai jotain ihan muuta? Ruoka on iloinen asia ja lapsetkin osaavat itse tehdä. Olohuoneessa on sirkustemppujen vuoro: lapsi-vanhempiakrobatiaa voi kokeilla ohjatusti. Mukaan saa maistuvia Sydänmerkki-ruokaohjeita ja vinkit olohuonesirkukseen!

Apua lapsiperhearkeen löydät myös: www.neuvokasperhe.fi ja Sydänmerkin ruokaohjeet www.sydanmerkki.fi

LUENTO: Ruutuaika kouluttaa lapsia! Miten rajata ruutujen käyttöä lasten kanssa?

La 22.4. Neuvola klo 14.30 erityisopettaja Anne Kuusisto Lapsiperheasiantuntija /Neuvokas perhe

Lisätietoja: Kati Kuisma /Neuvokas perhe
p. 040-5553180, kati.kuisma@sydanliitto.fi

Sydänmerkki on elintarvikepakkauksista ja ravintoloista löytyvä merkki, joka osoittaa, että kyseinen tuote tai ruoka-annos on terveyden kannalta parempi vaihtoehto. Sydänmerkin takana ovat Suomen Sydänliitto ja Diabetesliitto.

Neuvokas perhe tarjoaa innostusta ja kannustusta lapsiperheen arkeen, liikuntaan, ruokaan ja syömiseen. Lisäksi sivuilta löytyy tietoa lasten ylipainosta. Neuvokas perhe on osa Yksi elämä – terveystalkoita, joiden takana ovat Suomen Sydänliitto, Aivoliitto ja Diabetesliitto. Tavoitteena terveempi Suomi.