



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN

23.4.2024 klo13.30–15
Hyvän ravitsemuksen työkalut

Teams

Milla Dahl
Master of Health Care
ODL Liikuntaklinikka

Koulutuskalenteri: kohde.diak.fi / Koulutukset

Instagram: kohde_hyvinvointiosaamista



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL



- **Toteuttajaorganisaatiot:**
 - Diakonia-ammattikorkeakoulu (pää toteuttaja)
 - ODL Liikuntaklinikka (osatoteuttaja)
- **Rahoittaja:** ESR+ (Euroopan sosiaalirahasto)
- **Toimintalinja 4:** Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi
- **Erityistavoite 4.2** Uutta osaamista työelämään
- **Toiminta-aika:** 1.11.2023-31.10.2025
- **Toiminta-alue: Pohjois-Pohjanmaa**
 - Utajärvi, Muhos, Oulainen, Merijärvi, Alavieska, Kuusamo, Haapajärvi, Haapavesi, Siikajoki, Nivala, Pyhäntä, Taivalkoski, Kärsämäki, Reisjärvi, Ylivieska, Pyhäjoki
- **Tavoitteena vahvistaa** kuntien, seurakuntien ja järjestöjen työntekijöiden osaamista lapsiperheiden hyvinvoinnin ja terveyden tukemisessa.
 - Mielen hyvinvointi
 - Liikkuminen
 - Ravitsemus
 - Lepo ja palautuminen
 - Päihteiden käytön ehkäisy
- **Vahvistaa** HYTE-toimijoiden yhteistyötä hankekuntien sisällä, kuntien välillä sekä suhteessa hyvinvointialueeseen

Sisältö

- Ennakkotehtävä
- Luento:
 - Työkalujen hyödyntäminen lapsiperheiden ravitsemuksen edistämisessä
 - Työkalut aihealueittain
 - Työkalut lapsen ja nuoren ikäryhmittäin
 - Ideoita ja työkaluja lapsiperheiden hyvinvointia ja terveyttä edistävä yhteistyöhön
- Jälkitehtävä



Ennakkotehtävä

- Mitä materiaalia annat kohdatessasi lapsia, nuoria, perheitä..?
- Pohdi ensin itseksesi ja keskustele näistä työkavereittesi kanssa, löydätekö toisiltanne uusia menetelmiä tai työkaluja, joita voisit hyödyntää omassa työssäsi?
- Voit tiedustella myös kohtaamisiltasi lapsiperheitä, minkälaista tukea he tarvitsisivat kotiin esimerkiksi maisteluun?



Miksi työkaluja on hyvä hyödyntää omassa työssä?



- **Työkalut toimivat keskustelun tai toiminnan tukena**
- **Eri työkalujen avulla** voidaan käsitellä ja ottaa puheeksi asioita sekä motivoida lasta tai perhettä parempiin elintapoihin
 - Keskustelu voi olla helpompaa
 - Vaikea asia voi olla helpompi ottaa puheeksi työkalun avulla
 - Lapsi voi innostua eri tavoin kuin pelkän puheen voimalla
 - Perheen tueksi työkalut ovat hyviä- kaikkea puhuttua ei muista, siksi jokin kirjallinen/sähköinen työkalu voi auttaa
 - **Älä jätä lasta, nuorta, vanhempia tai perhettä pelkän työkalun varaan!**
- Uuden työkalun käyttöä kannattaa harjoitella etukäteen ennen lapsen tai perheen tapaamista esim. työkaverin kanssa

Ruokakasvatus



Lisäkoulutusta löytyy
mainittujen nettisivuilta



RuokaTutka

- Materiaalit ruokakasvattajalle opetuksen (varhaiskasvatus & koulu) tueksi

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry

- Laadukasta materiaalia eri ruokakasvatuksen aiheisiin
- Ruokakasvatuksen vuosikello
- Monikulttuurillisuus huomioitu
- Tulevat ja menneet webinaarit

Maistuva Koulu

- Ohjausmateriaaleja ja ideoita kouluikäisille lapsille sekä yhteistyöhön koulun opetushenkilöstön, ruokapalvelun, huoltajien, oppilaiden ja kuntien kanssa
- Monikulttuurillisuus huomioitu

Neuvokas Perhe

- Ammattilaisten puoli (sote, kuntapäättäjä, varhaiskasvatus, ruokapalvelu) vs. perheen puoli
- Monikulttuurillisuus huomioitu & Monikulttuurillisuus varhaiskasvatuksessa

Ruokakasvatuksesta vanhemmille

- **Ravitsemusterapeutti (TtM) Aija Laitinen**
 - Vanhemmille
 - Hetki Ruualle- nettisivusto & blogeja
- **Kuluttajaliitto ry**
 - Youtube-video: Pienten lasten ruokailu ja ravitsemus
 - Luennoitsijana ravitsemusterapeutti Kaisa Kähkönen
- **Sosiaalinen media**
 - Instagram: @neuvokasperhe, @ruokakasvatus, @tiedenaiset, @heidikkin, @mll_fi, @marttailu

Hetki Ruualle

- Arjen ruokaelämyksiä lasten kanssa -

Kuva: Aija Laitisen nettisivuilta

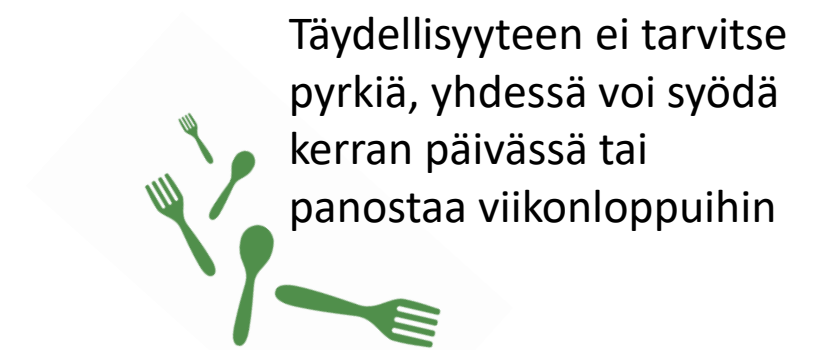


Yhdessä syöminen

- **Dagis-hanke**
 - Meidän perheen muutos
- **Neuvokas Perhe**
 - Hyvän mielen vinkit ruokapöytään
 - Meidän perheen hyvinvointipolku



Kuva: Neuvokas Perhe



Tuumasta toimeen – meidän perheen muutos

Syvään juurtuneiden tottumusten muuttaminen on joskus haastavaa. Onnistumista helpottavat konkreettiset tavoitteet ja suunnitelma siitä, miten, missä ja milloin muutos toteutuu. Voit hyödyntää seuraavia askeleita muutoksen toteuttamisessa.

- **Mikä meidän perheessä toimii jo hyvin?**
Esim. Meidän perhe syö yhdessä melkein joka päivä.
- **Mikä kaipaa muutosta?**
Esim. Sokeria kertyy ruoasta turhan paljon, haluaisin karsia sitä.
- **Miten voisimme toimia, jotta tavoite toteutuu?**
Esim. Voisimme vähentää sokeripitoisten juomien kulutusta ja valita vähemmän sokeripitoisia vaihtoehtoja usein syödyistä ruoista.

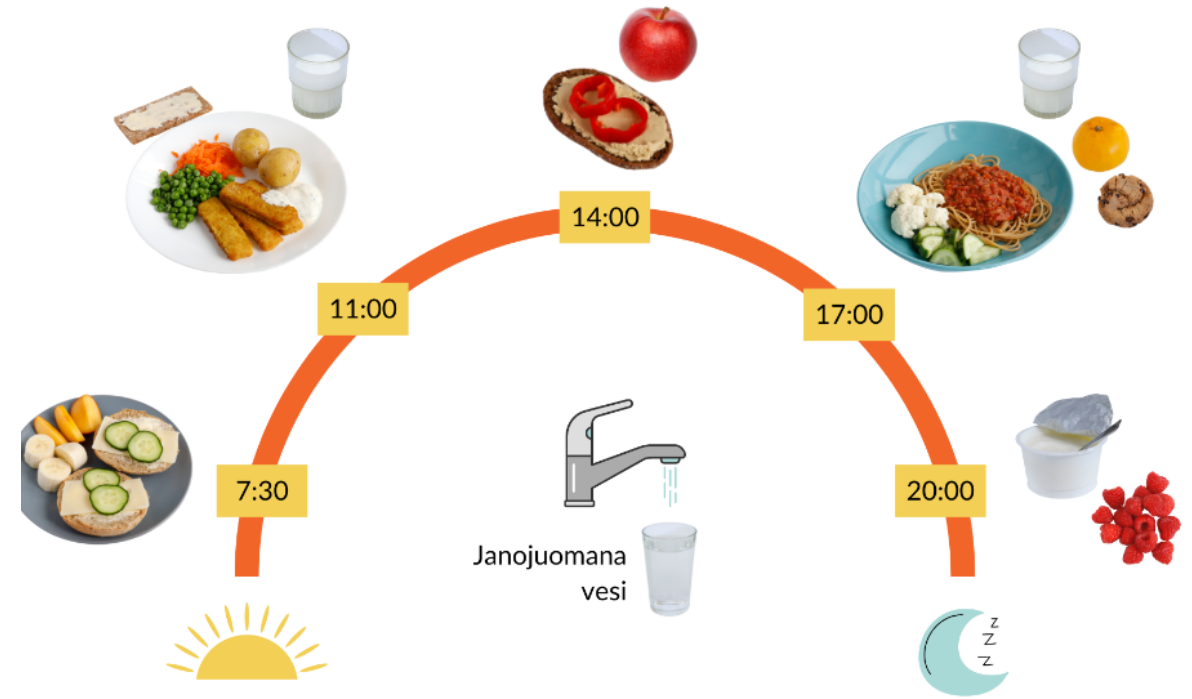
LÄHTÖ
Tarkenna
tavoitetta.

Kuva: Dagis-hanke

Ateriarytmi

- **Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry**

- Yhtä oikeaa ruokarytmiä ei ole
- Olennaista on, että ruokaa syödään riittävän usein, että jaksetaan
- Suositus on 3-4h välein (välipalat)
- Kuvan avulla voi keskustella ateriarytmistä lapsen tai vanhempien kanssa



Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry:n sivuilta löydät
materiaalipankin ja koulutustallenteita!

Voi ohjata vanhemmille tai hyödyntää itse



Alle kouluikäisten kanssa työskenteleville

- **Neuvokas Perhe- ruokailon ideoita 2-5 v.**

- Kootusti hauskaa ruokapuuhaa ja ideoita ruokakasvatukseen viikon jokaiselle päivälle.
- Ideoita on myös perheille ja kotiin lähetettäväksi
- Materiaalit on suunniteltu vasu ja varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset huomioiden, joten sen avulla on helppoa toteuttaa niissä kokonaisvaltaiselle ruokakasvatukselle asetettuja tavoitteita.

- **Ruokailoa kirjallisuudessa**

- **RuokaTutka – Varhaiskasvatus**

- Erilaisia leikkejä, pelejä, tehtäviä

- **Ruokakasvatukseen liittyviä**

- Kielinuppu: Ruokailu alkaa- laulu



Voisiko kunnan kirjasto koota perheille ruokakasvatukseen tai ravitsemukseen liittyviä lastenkirjoja esille?
Tässä vinkkejä (Lukemo)



Tehtävä

Tykkään / totuttelen vielä -liikuntaleikki

Kuva: RuokaTutka



Maistamisen tueksi

- **Neuvokas Perhe**
 - Tiivistelmä lapsen valikoivaan syömiseen
 - Rotta Ronkeli ja maistamisrohkeus
 - Päiväkoti ja kouluruoka- mikä avuksi jos ei maistu?- video
- **RuokaTutka**
 - Makukoulu-aistit käyttöön
 - Välipalat – äänisadut
 - Kesäinen sesonki-bingo – RuokaTutka
- **Marttaliitto**
 - Vauvan maistelutaulukko
- **Varhaiskasvatus, perusopetus ja toinen aste:**
 - Sisällöt teemoittain – Välipala – RuokaTutka

Maistellaan uutta

Merkitse taulukkoon päivämäärä, milloin vauva maistoi kyseistä raaka-ainetta ensimmäisen kerran. Taulukossa on esimerkkejä raaka-aineista. Täydennä taulukkoa tarvittaessa.

Kasvikset	Peruna	Porkkana	Laattu	Nauris	Pastinaikka	Kesäkurpikka	Paprika	Parsakaali	Kukkakaali	Kurku	Tommi

Palkokasvit	Herne	Linsät	Hirvipurjo	Soja	Sojavaimist, kuten tofu

Marijat	Mansikka	Vadelma	Mustikka

Kuva: Marttaliitto

10 vinkkiä lapsen valikoivaan syömiseen



Kannustus, myönteinen ilmapiiri ja aika auttavat matkalla kohti ruokarohkeutta. Pikavoittoja ei yleensä ole tarjolla valikoivan syöjän ruokavalion laajentamiseen, mutta näillä 10 vinkillä pääsee ajan kanssa eteenpäin.

1. Esittele uudet maust ja ruoka-aineet yhdessä vanhojen suosikkien kanssa. Älä piilota, vaan kerro rehellisesti mitä ruokalautasella on ja kannusta maistamaan. Tarjoa aterialla aina jotain, josta tiedät lapsesi varmasti pitävän.
2. Tarjoa ruoka-aineet selkeästi tunnistettavina. Toiset lapset maistelevat ruokia rohkeammin, jos ne eivät kosketa toisiaan lautasella ja ovat helposti tunnistettavissa. Kasviksetkin saattavat maistua paremmin kuin salaattikala sekoitettuna.
3. Kannusta maistamaan, pakko ei ole. Tuputtaminen, pakottaminen, kiistely ja vertaaminen toisiin lapsiin vievät varmasti ruokahalun. Älä syyllistä esimerkiksi leivän syönnistä vaikka pääruoka jäi täällä kerta lautaselle. Vie huomio onnistumisiin (vaikka pieninkin). "Hienoa, että tomaatti kävi jo sin lautasella vaikka suuhun ei vielä mennytään".
4. Annostele lautaselle ensin vain vähän ruokaa. Aina kun mahdollista, anna lapsen itse ottaa ruokaa haluamansa määrän. Ruokaa saa aina lisää, mutta liian suuri annos voi lamaannuttaa pieniruokaisen syöjän heti alkuunsa.
5. Syötkää yhdessä mahdollisimman usein ja tarjoa koko perheelle samaa ruokaa. Ruoka kelpaa lapselle todennäköisemmin, jos vanhemmat syövät samaa ruokaa. Lapsille voi laittaa syöjiän riututun version esimerkiksi ennen vanhojen mausteiden lisäämistä. Rento tunnelma ruokapöydässä ja yhteinen aika vanhempien kanssa saa syömistä tuntumaan mukavalta ja odotetulta hetkeltä. Lapsi oppii mallista.
6. Poista häiriötekijät ruokahetkistä. Piippaavat puhelimet ja pelit sekä keskenasteiden leikkien jatkaminen eivät kuulu ruokapöytään. Kerro lapselle, milloin leikkijä voi taas jatkaa. Hyvä keino ruokahetken rauhoittamiseksi on suoda lapselle hetki aikaa lopetella leikkimä rauhassa ennen syömistä. Näytä vanhempansa mallia ja rauhoita ruokahetki, älä vastaa puhelimeen tai vikuile televisiota.
7. Ota lapsi mukaan ruuanlaittoon.

tä perunalla, isommat tehdi salaatin. Itse se, kun ei ole syömistä pakko. Ota näistä

ilkaan.

et edes aavistuksen toivottuun suuntaan. n istua hienosti ruokapöydässä, kiitos". tuolen ja hermostuneisuuden.

ta ruokien terveysvaikutuksia tai jaa niitä ää lapsen kiinnostusta niihin. Joustava kannata tehdä sen isompa numeroa eikä at.

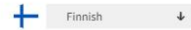
Rotta Ronkeli harjoittelee maistamisrohkeutta

Etsitään maistamisrohkeutta Rotta Ronkelin kanssa.

Kuvat: Neuvokas Perhe



Kasvikset

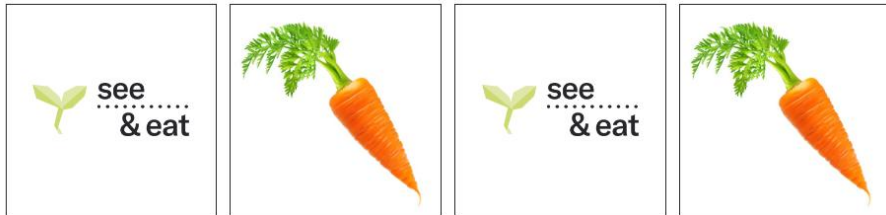


E-kirjat Puuhaa ja lisämateriaaleja

Home | Kasvismuistipeli

KASVISMUISTIPELI

Etsi kasviksille parit klikkaamalla kortteja. Tiedätkö kasvien nimet? Onnea peliin!



See & eat: kasvismuistipeli, e-kirjat

Kasvispelejä ja -leikkejä kasviskorteilla

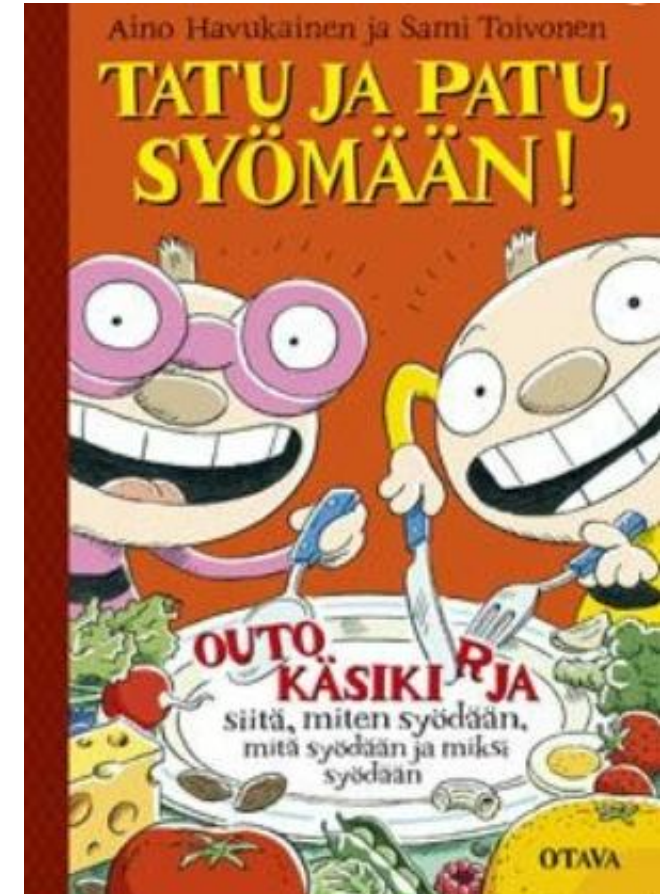
Neuvokas Perhe



Äänisadut



Myyrän mielikasvikset- peli

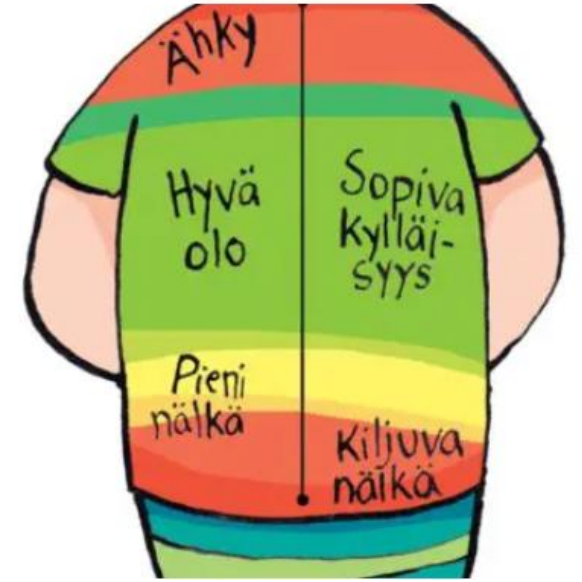


Kuvat: See & Eat, Neuvokas Perhe, RuokaTutka, Google



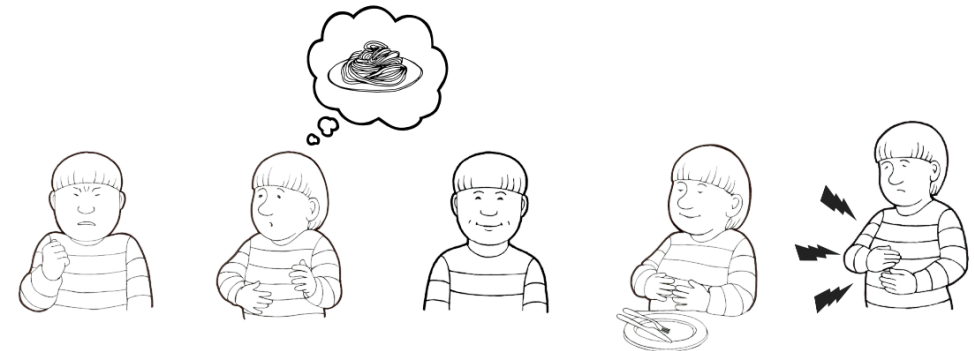
Neuvokas Perhe: nälän tunteen arviointi

- Kylläisyyssmittarin avulla voidaan lasten kanssa pohtia sopivaa ruokamäärää ja tunnistaa nälkä- ja kylläisyystuntemuksia.
- Väritettävä kylläisyyssmittari
- Tunnista vatsan viestit- mittari



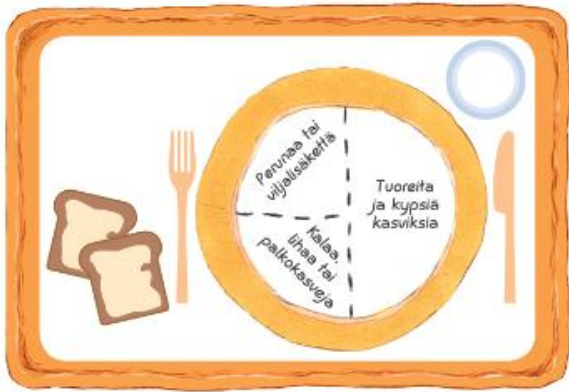
Kuvat: Neuvokas Perhe

Tunnista vatsan viestit



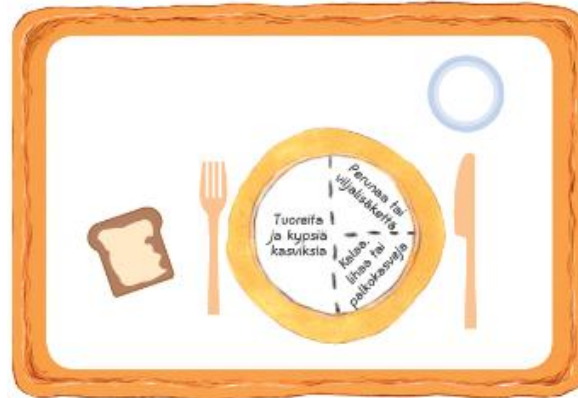
Lautasmallit

Terveyttä edistävässä ruokavaliossa kokonaisuus on tärkein
Terveellinen ja monipuolinen ravitsemus voi olla hyvin erilaista!



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Lautasmalli, aikuinen (Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus, VRN ja OPH, 2017).

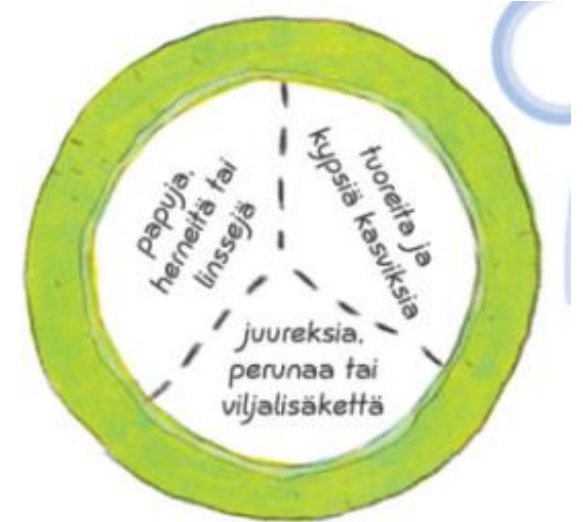


Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Lautasmalli, lapsi (Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus, VRN ja OPH, 2017).



Monikulttuurinen lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016).



Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017: Vegaanin lautasmalli

Lautasmallia voi muokata visuaalisesti – entä jos kerhoissa, kouluissa tai päiväkodissa lapset saisivat itse askarrella oman lautasmallin?



Neuvokas Perhe- lautasmallit eri kielillä

Arffman & Hujala, 2010.; Duodecim 2023.

Kouluikäisille lapsille ja perheille



Neuvokas perhe: Lautasmalli

- Tutustutaan aterian sisältöön ja lautasmallin rakentamiseen.
- Tehtävä rohkaisee lapsia monipuoliseen aterian kokoamiseen ja kasvisten runsaampaan syömiseen
- Tehtävä sopii lapsille
- Voi kokeilla myös nuorten kanssa
- [Tehtävä lautasmalliin liittyen](#)
- [Lisätietoa ammattilaisille ja perheille](#)



Kuva: Neuvokas Perhe, 2019



Sydänliitto: Iloa ruuasta- tehtäväkirja



SYDÄNLIITTO

Iloa ruuasta

Montako lempiruokaa sinulla on?

Kirjoita kirjain, jolla jokin lempiruokasi alkaa:

KO-TI-TEH-TÄ-VÄ

Täytä yhdessä vanhemman kanssa:

Ruoka, jota tykkään syödä, on _____

Vanhempieni lempiruokia ovat _____ ja _____

Olen uskaltanut maistaa _____

Uuden maun maistaminen tuntuu minusta _____

Osaan itse valmistaa keittiössä _____

Paras kodinkone keittiössämme on _____

Perheemme ruokailuhetki on yleensä _____

PERJANTAI
Salapoliisikoira Sapere tutkii

Ruokaan ja syömiseen liittyy paljon aisteja. Nenäällä voit haistaa ja tunnistaa, mitä on ruuaksi. Suulla maistat makuja ja tiedät, onko maku suuhusi sopiva. Tuntoaistin avulla tiedät, mitä ruoka tuntuu suussa tai käsissä. Korvien avulla kuulet, millaisia ääniä ruuasta kuuluu esimerkiksi pureskelun yhteydessä. Silmien avulla näet, mitä ruoka näyttää.

Mitä ihmettä Sapere-koira on löytänyt? Yhdistä pisteet! Miltä tämä tuntuu suussa? Miltä se näyttää? Tuoksuuko se? Ja pidätkö sen mausta?

KO-TI-TEH-TÄ-VÄ

Jutelkaa kotona ruokapöydässä, millaisia ääniä, tuoksuja ja makuja ruokaan liittyy.

Hei, tässä on kaverini Salapoliisikoira Sapere. Saperella on erittäin hyvät aistit. Hän haluaa meidän tekemän muutamia ruokatutkimuksia.

LAUANTAI
Kokataan yhdessä hyvän mielen ruokapöytä

Lauantaina on mukava kokata yhdessä perheen kanssa. Maistuisiko joku sivun 11 resepteistä tai onko sinulla jokin muu suosikkiresepti?

Jos lauantai on täynnä puuhaa ja menoja, valitkaa vähemmän aikaa vaativaksi vaihtoehdoksi Sydänmerkki-valmisateria ja lisukkeiksi vaikkapa dippikasvikset.

Kokkailemalla muista pestä kädet hyvin ja käyttää essua! Pyydäthän apua mittaamiseen sekä kuumien astioiden ja terävien työvälineiden käsittelyyn. Osaatko kattaa pöydän kauniisti?

Hyvän mielen ruokapöydässä voitte yhdessä arvuutella, miltä tänään tarjottava ruoka tuoksuu, näyttää, tuntuu ja maistuu? Yhteisen ruokailun lomassa voi myös kysyä perheenjäsenten viikon kohokohdat ja hauskimmat jutut.

Jee! Kiva kun olit mukana tekemässä ruokatehtäviä! Mikä oli kivaa? Mitä opit?

Nuorille

RuokaTutkaTube

Ruokatutka

RuokaTutkan pelit

RuokaTutkan pelit

Sosiaalinen media, mm. Instagram: @ruokakasvatus, @tiedenaiset, @heidikkin

RuokaTutka- Yläasteikäisille erilaisia tehtäviä

Nuorille myös lautasmalli esille

Turvallisuus somessa – lähdekritiikki

Osallista nuoria ja pyydä heitä vinkkaamaan sinulle heidän mielestään sopivia kanavia, josta saa tietoa esim. ravitsemukseen. Ketä he seuraavat, jos haluat tietoa ravitsemuksesta?



Tee lista yksikkösi luotettavista kanavista nuorille, joita seurata?

Voisiko kirjaston kanssa tehdä yhteistyötä ja pyytää heitä tuomaan esille luotettavia kanavia tai käymään puhumassa somesta nuorille?

Jos vinkkaat nuorille seurattavia kanavia, **muista keskustella niistä heidän kanssaan:** mitä mieltä he olivat, osasiko hän arvioida tiedon tuottajan taustaa/totuuden mukaisuutta? Kanavia kannattaa silloin tällöin itsekkin seurata, jotta pysyy mukana nuoren elämässä.



Ravitsemuksen puheeksi otto

- **Neuvokas Perhe**
 - Lapsen painon puheeksi otto
- **Terveyden ja hyvinvoinnin laitos**
 - Dialoginen huolen puheeksi ottaminen
- Positiivisuus edellä
- Miten voin auttaa teitä?
- Mitä pystytte tekemään tämän hetkisillä voimavaroillanne?
- Mitä ajattelet itse, mikä voisi toimia teillä?



Lapset puheeksi-
menetelmää
kouluttaa mm.
MLL ja Mieli

Millaista apua kaipaavat lapsen painon puheeksiotossa?

MITÄ KYSYÄ VANHEMMILTA?

MITEN OTTAA LAPSI HUOMIOON?

MATERIAALEJA PAINON PUHEEKSIOTTOON?

MISTÄ SAAN LISÄTIETOA?

[Työskenteletkö varhaiskasvatuksessa? Täältä vinkkejä omaan työhösi.](#)

Esimerkkejä



Oletteko huomanneet kotona lapsenne arastelevan tiettyjä ruokia? Miten ajattelet vanhempana, mistähän tämä voisi johtua?

Miten minä voin teitä parhaiten tukea ja auttaa? Mitä sinulle vanhempana kuuluu?

Kiitos kun toitte asian esille, arvostan tätä. Yhteistyöllä saamme asian ratkaistua, minulla onkin muutamia ajatuksia jo valmiina.

Kiitos kun kerroit tästä. Sopisiko, että kartoitamme ja pohdimme asiaa yhdessä, miten voisimme tähän saada ratkaisun? Saanko luvallanne ottaa yhteyttä X järjestöön/seurakuntaan/sosiaalipuolelle..? Heidän apunsa tarkoittaa tätä...

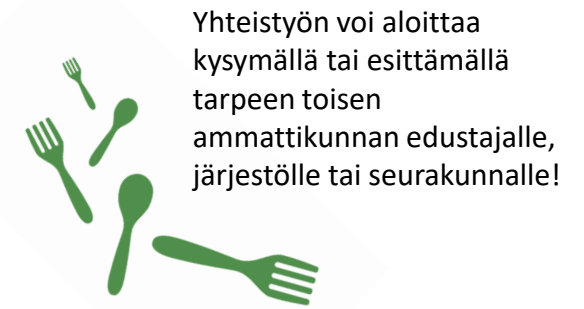
Lapsenne syö todella hienosti yhteisessä pöydässä. Hän kertoi nukkarissa, että hän katsoo kotona Ryhmä Hauta ruokapöydässä yksin samalla kun syö. Osaatteko sanoa miksi hän syö kotona yksin?

Haluaisin keskustella kanssanne muutamista asioista lapsenne liittyen, kun teillä on sopiva hetki.

Olemme nyt sopineet yhteiset pelisäännöt lapsenne maistelun tueksi. Parhaimpaan tulokseen pääsemme, kun pysymme näissä niin kotona kuin päiväkodissa. Tässä teille maistelun tueksi Neuvokkaan Perheen tiivistelmä...

Kertoisitteko miten teillä kotona syödään tai järjestetään ruokaan liittyvät asiat?

Sinun ei tarvitse tuntea tästä häpeää. Arki on välillä kuormittavaa ja arkeen on mahdollista saada tukea ja apua, sinun ei tarvitse vanhempana riittää kaikkeen. Katsotaanpa yhdessä miten arkeanne voisi keventää..



Yhteistyön voi aloittaa kysymällä tai esittämällä tarpeen toisen ammattikunnan edustajalle, järjestölle tai seurakunnalle!

Lapsiperheiden hyvinvointia ja terveyttä edistävä yhteistyö

- **Neuvokas Perhe**

- Tutkimusmatka päiväkodin keittiöön
- Kutsutaan vanhemmat syömään!
- Yhteistyö vanhempien kanssa- video
- Näin edistät ruokakasvatusta varhaiskasvatuksessa!

- **Nykytila.fi**

- Ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arviointi on maksuton työkalu arviointiin, seurantaan ja näkyväksi tekemiseen niin yksikkö- kuin kuntatasolla.
- Kootkaa yhteisen pöydän ääreen tarvittavat henkilöt ja tehkää arvio päiväkotinne tai koulunne ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilasta.

Pakko maistaa? -podcast

Pakko maistaa? -podcast on suunnattu lasten ja nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille. Podcastissa kurkistetaan erilaisiin ruokakasvatuksen teemoihin ja etsitään vastausta kysymykseen "Onko pakko maistaa?". Podcastin on tuottanut [Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry](#) yhdessä Sydäneliiton Neuvokas perheen kanssa.

[KUUNTELE SPOTIFYSTA](#)

[KUUNTELE SUPLASTA](#)



Kuva: Neuvokas Perhe, 2024

Ruokakasvatuksen vuosikello – ideoita joka kuukaudelle

Vuosikello toimii ruokakasvatuksen suunnittelun tukena ja sen ideat tukevat ruokakasvatuksen aiheiden näkymistä toiminnassa läpi vuoden, vastaten vasun asettamiin laaja-alaisen osaamisen tavoitteisiin. Hyödyntäkää ryhmäanne sopivia esimerkkejä tai poimikaa ideapankista omaan ryhmäanne sopivat eri oppimisen osa-alueiden ideat.

TULOSTA VUOSIKELLO KÄYTTÖÖSI

Kuva: Neuvokas Perhe, 2024

Esimerkki yhteistyöstä

- Ylivieskan Kiviojan koulu
- Yle Pohjois-Suomen videot- uutinen 22.4.2024
- Linkki juttuun: <https://yle.fi/a/74-20084980>

Alakoululaiset pääsivät syömään kolmen ruokalajin menun Ylivieskassa – ”En ole ikinä käynyt tällaisessa”

Alakoululaisten ravintolavierailu on osa kansainvälisen Chaine des Rôtisseurs -järjestön tapahtumia. Ruokailun lisäksi lapset tutustuvat myös pöytätapoihin ja ruokakulttuuriin.

Kuva: Yle, Ruokangas, N. 2024



Jälkitehtävä

- **Kokeile jotain** työhösi sopivaa työkalua! Voit kokeilla halutessasi useampaakin.
 - Linkit työkaluihin löytyvät diaesityksestä klikkaamalla joko työkalun kuvaa, työkalun nimeä tai sen tuottajaa työkalun vierestä
- **Valitse yksi** kokeilemasi työkalu, jota lähdet kokeilemaan käytännön työssäsi lapsiperheiden kanssa
 - Muistathan kokeilla tai tutustua tähän ensin itse. Näin osaat ohjata tämän lapselle, nuorelle tai vanhemmille
- **Vinkkaa** työkaverillesi tai työyhteisöllesi myös työkaluista lapsiperheiden ravitsemuksen edistämisen tueksi



Lisätietoa

Monikulttuurisesta ravitsemuksesta

- Prasad, Marianne. 2014. Maahanmuuttajan ravitsemus. Ravitsemusakatemia.
<https://hivpoint.fi/wp-content/uploads/2014/10/Maahanmuuttajat-ja-ravitsemus1.pdf>
- Honkanen, Henna & Myller Tanja. 2019. Suomalaiset kasvikset osaksi maahanmuuttajien arkea. Ohjaustuokiot ja opaslehtinen maahanmuuttajille.
[Honkanen Henna Myller Tanja 2019 03 11.pdf \(theseus.fi\)](#)
- Neuvokkaalla perheellä on paljon materiaalia monikulttuurillisen perheen tueksi. Osa näistä diasetissä linkeillä.

Kasvatuksen ja opetuksen ammattilaisille

- <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/kasvatus-ja-opetus/>



Lähteet

- Arrfman, S. & Hujala, N. (toim.). 2010, 60. Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Duodecim. 2023. Terveyttä edistävä ruokavalio. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935>
- THL. 2023. Dialoginen puheeksi otto. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/dialoginen-huolen-puheeksi-ottaminen>
- Sydänliitto. Neuvokas Perhe. 2024. Lapsen painon puheeksi otto. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/tyovalineet/painon-puheeksiotto/>
- Sydänliitto. Neuvokas Perhe. 2023. Lautasmalli. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/lautasmalli/>
- **Työkalujen lähteet** löytyvät klikkaamalla kuvaa, työkalun nimeä tai sen tuottajaa kuvan vieressä.

