



Hei vanhempi!

Seuraavien viikkojen aikana päiväkodissa, osana DAGIS-tutkimusta, lapsesi:

- Tutustuu satuhahmoon, Tiikeri Tähtisilmään, joka kaipaa lasten apua uusiin makuihin totuttelussa.
- Tutkii kasviksia, hedelmiä ja marjoja tunnustellen, haistellen ja maistellen yhdessä Tähtisilmän kanssa.
- Askartelee oman Tähtisilmän, jota opastetaan tutustumaan rohkeasti uusiin ruokiin, erityisesti kasviksiin, hedelmiin ja marjoihin.

Jakson aikana lapsesi

- harjoittelee uusien makujen rohkeaa maistelua
- totuttelee makuihin, jotka eivät kaikille lapsille maistu luonnostaan, esim. happamaan ja karvaaseen.

Rohkeaksi maistelijaksi yhdessä Tähtisilmän kanssa - jatkaisitteko harjoittelua kotona?

Tässä kirjekuoressa annettujen vinkkien ja tehtävien avulla voitte kotona jatkaa uusien taitojen harjoittelua yhdessä lapsen kanssa. Vinkit ja tehtävät auttavat kasvien, hedelmien ja marjojen lisäämistä päivittäiseen ruokailuun. Ne voivat myös auttaa haasteellisissa ruokailutilanteissa.

Kirjekuoressa on:

- **tarina Tiikeri Tähtisilmästä**
Tarina on luettu lapsille päiväkodissa, ja sitä voi lukea myös kotona. Tarinan lukeminen uudelleen voi innostaa lastasi ottamaan Tähtisilmän mukaan leikkeihin myös kotona.
- **Tähtisilmän HeVi-potti koko perheelle**
Tähtisilmän HeVi-potti haastaa koko perheen toteuttamaan erilaisia ruokaan liittyviä tehtäviä teemajakson aikana. Toteutuneen tehtävän päälle lapsi saa laittaa tarran. Bingorivejä voi kerätä niin monta kuin haluaa.
- **Viisaan Pöllön vinkit lapsesi kasvien, hedelmien ja marjojen syönnin edistämiseen.**

Kasviksiin, hedelmiin ja marjoihin totuttelu kannattaa

Lapset vierastavat usein happamia ja karvaita makuja, joita kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa on. Näihin makuihin tottuminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Kasviksiin, hedelmiin ja marjoihin tutustuminen ja totuttelu yhdessä lapsen kanssa kannattavat, sillä:

- **Lapsesi oppii pitämään niistä ruoista, jotka tulevat hänelle tutuiksi.**
- **Kun lapsesi oppii syömään monipuolisemmin, arki, kyläily ja matkustelu sujuvat mutkattomammin.**
- **Yhdessä nautitut kasvikset, hedelmät ja marjat lisäävät niiden houkuttelevuutta.**
- **Kasvikset, hedelmät ja marjat vahvistavat vastustuskykyä ja edistävät terveyttä monella tapaa.**



Tämä materiaali on tuotettu osana
DAGIS-tutkimusprojektia.

Folkhälsanin tutkimuskeskus
Samfundet Folkhälsan i Svenska Finland rf.
Helsinki



www.dagis.fi

Projekti perustuu kansainväliseen The Hawn Foundationin MindUp™-ohjelmaan (www.mindup.org) sekä siitä sovellettuun suomalaiseen Pieni Oppiva Mieli –ohjelmaan (pienioppivamieli.org).

Materiaalien pohjana on käytetty lisäksi seuraavien tahojen tuottamaa materiaalia:

Sydänliitto, Neuvokas perhe

Mannerheimin lastensuojeluliitto

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos – Syödään yhdessä. Ruokasuositukset lapsiperheille.

Jyväskylän kaupunki ja Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto – Aistien avulla ruokamaailmaan.

Kuluttajaliitto – Syö Hyvää -hanke

Kuvat © Annika Mannström

Satuhahmot © Monica Vikström-Jokela