



Hei vanhempi!

Seuraavan noin neljän viikon aikana päiväkodissa, osana DAGIS-tutkimusta, lapsesi:

- Harjoittelee erilaisten näkökulmien tunnistamista, myönteisen asenteen ylläpitämistä ja omien onnistumisten huomaamista.
- Opettelee suhtautumaan avoimin mielin ja myönteisellä asenteella ruokailuun ja jatkaa kasviksiin, hedelmiin ja marjoihin tutustumista Tiikeri Tähtisilmän kanssa.

Uusiin makuihin totuttelu vaatii aikaa - jatkaisitteko harjoittelua kotona?

Tässä kirjekuoressa on vinkkejä ja tehtäviä, joita voitte hyödyntää uusiin makuihin totuttelussa. Kirjekuoressa on:

- **Tähtisilmän makuretki koko perheelle**
Tähtisilmän makuretki haastaa koko perheen toteuttamaan erilaisia ruokaan liittyviä tehtäviä teemajakson aikana. Toteutuneen tehtävän päälle lapsi saa laittaa tarran. Rivejä voi kerätä niin monta kuin haluaa. Tarinan Tiikeri Tähtisilmästä voi myös lukea uudestaan, ja lapsen oman Tähtisilmän voi ottaa mukaan makuretken tehtäviin.
- **Viisaan Pöllön pätevät perussäännöt maltilliseen makean syöntiin**
Vinkit auttavat karsimaan sokeria ruokavaliosta.

Miksi sokerin saantia kannattaa rajoittaa?

Rajaamalla sokeripitoisten ruokien ja juomien käyttöä:

- Suojaat lapsesi hampaita reikiintymiseltä.
- Jää enemmän tilaa ruoille, joissa on kasville ja terveydelle tärkeitä ravintoaineita.
- Lapsesi on helpompi hyväksyä luontaisesti makeita hedelmiä ja marjoja, kun makuisti ei ole tottunut runsaaseen sokeriin.
- Lapsesi verensokeri pysyy tasaisempana, mikä pitää myös mielialan tasaisena.



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 (www.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