

TÄHTISILMÄN MAKURETKI – Pelaa bingoa!

Mehun/limsan korvaaminen vedellä, maidolla, piimällä tai itse tehdyllä makuvedellä päivän ajan.	Hedelmä- tai marjasmoothien valmistaminen yhdessä lapsen kanssa.	Sokeripitoisen välipalan korvaaminen hedelmällä, naposteluvihanneksilla tai voileivillä.	Sokeripitoisten ruokien ja juomien säilyttäminen poissa näkyviltä.
Sokerittoman päivän kokeilu (koko perhe välttää päivän ajan makeita ruokia ja juomia).	Maustetun jugurtin korvaaminen maustamattomalla ja lapsen valitsemissa hedelmillä/marjoilla.	Herkun, esim. pääsiäismunan syöminen hitaasti maistellen (miltä näyttää, tuoksu, tuntuu suussa jne.).	Jäätelön tekeminen kohmeisesta banaanista ja marjoista/hedelmistä soseuttaen.
Tuoremehun laimentaminen vedellä tai korvaaminen itse tehdyllä makuvedellä.	Makuveden valmistaminen yhdessä lapsen kanssa (vettä, jääpaloja, mausteeksi esim. kurkkua, yrttejä).	Vähemmän sokeria sisältävien murojen valitseminen kaupasta (esim. lapsi bongaa Sydämerkin murohyllyltä).	Hedelmän tarjoaminen lapselle, jos hän pyytää sokeripitoisia ruokia.
Eväiden tekeminen yhdessä lapsen kanssa ja retken tekeminen lähipuistoon tai metsään.	Sokeripitoisten murojen korvaaminen pähkinöillä/marjoilla/hedelmillä/puurolla tai leivillä.	Pienempien annosten valitseminen herkkuketille.	Kaakaon korvaaminen maidolla tai kaakaojauheen vähentäminen puoleen tavallisesta.

Lapsesi oppii yhdessä sinun kanssasi:

- Mielitekojen hallintaa ja odottamista
- Monipuolisia ja terveellisiä ruokailutottumuksia
- Yhdessä tekemisen, kokeilun ja oivaltamisen iloa

