

# Päijät-Hämeen Ravitsemusviikko 4.-10.9.2017

## Pieniä ja hyviä ruokatekoja kaikille

Ravitsemusviikolla tehdään yhdessä pieniä ja hyviä ruokatekoja. Tule sinäkin mukaan ja tee hyviä ruokatekoja alueen asukkaille. Teot voivat liittyä esim. terveellisyteen, kotimaisuuteen tai yhdessä syömiseen ja niitä voi tehdä ihan kaikille.

**Tavoitteena 100 hyvää ruokatekoa Päijät-Hämeessä!**



Osana Suomi 100 -juhlavuoden  
ohjelmaa vuonna 2017



Löydät meidät Facebookissa @ravitsemustaidoillahyvinvointia  
Tule ja kerro meille ruokateostasi!

# Päijät-Hämeen Ravitsemusviikko 4.-10.9.2017

## Pieniä ja hyviä ruokatekoja kotona

Nauti monipuolinen aamupala  
Syö yhdessä perheen kanssa  
Laita tarjolle kasviksia, hedelmiä ja marjoja  
Valmista ruokaa yhdessä lasten kanssa  
Kokeile kasvisruokia liharuuan tilalle  
Kannusta lasta syömään kouluruokaa



Osana Suomi 100 -juhlavuoden  
ohjelmaa vuonna 2017



Löydät meidät Facebookissa @ravitsemustaidoillahyvinvointia  
Tule ja kerro meille ruokateostasi!

# Päijät-Hämeen Ravitsemusviikko 4.-10.9.2017

## Pieniä ja hyviä ruokatekoja päivähoidossa

Syö yhdessä lasten kanssa

Tarjoa kasviksia, hedelmiä ja marjoja välipaloissa,  
ruuanvalmistuksessa ja leivonnassa

Ota lapset mukaan päivähoidon ruokapuuhin

Kokeile rohkeasti aistilähtöistä Sapere-ruokakasvatusta  
lasten kanssa



Osana Suomi 100 -juhlavuoden  
ohjelmaa vuonna 2017



**Ravitsemustaidoilla**

HYVINVOINTIA PÄIJÄT-HÄMEESEEN



Löydät meidät Facebookissa @ravitsemustaidoillahyvinvointia  
Tule ja kerro meille ruokateostasi!

# Päijät-Hämeen Ravitsemusviikko 4.-10.9.2017

## Pieniä ja hyviä ruokatekoja koulussa

Syö hyvä ja ravitseva koululounas yhdessä lasten kanssa

Laita kasvikset houkuttelevasti tarjolle

Tarjota toiseksi ruokavaihtoehdoksi kasvisruoka

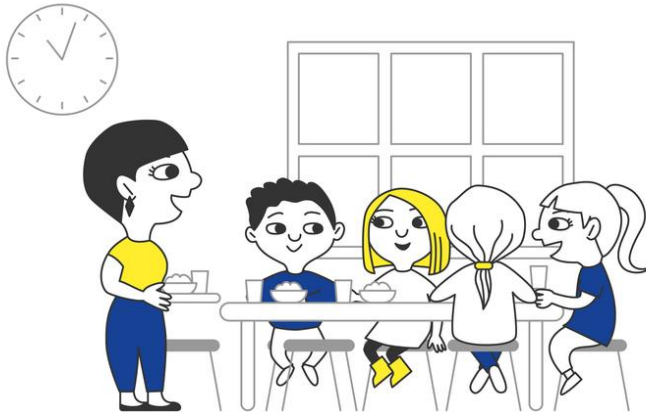
Ota koululaiset mukaan kouluruokailun suunnitteluun

Valmista ruokaa tai välipaloja yhdessä lasten kanssa

Ota ruoka- ja ravitsemusteema oppiaineisiin



Osana Suomi 100 -juhlavuoden  
ohjelmaa vuonna 2017



Löydät meidät Facebookissa @ravitsemustaidoillahyvinvointia  
Tule ja kerro meille ruokateostasi!

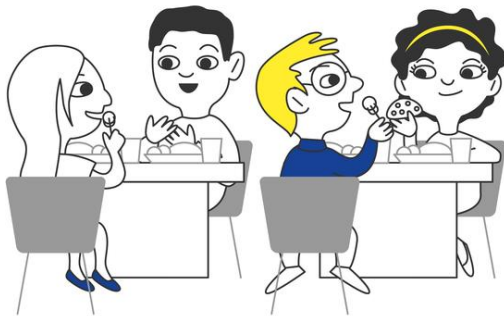
# Päijät-Hämeen Ravitsemusviikko 4.-10.9.2017

## Pieniä ja hyviä ruokatekoja opiskelijoille

Kannusta opiskelijoita syömään yhteinen opiskelijalounas  
Laita kasvikset houkuttelevasti tarjolle  
Tarjoa toiseksi ruokavaihtoehdoksi kasvisruoka  
Ota opiskelijat mukaan ruokailun suunnitteluun  
Kannusta opiskelijoita valmistamaan ruokaa itse  
Järjestä some-kampanja positiivisten ruokakokemusten  
jakamiseksi



Osana Suomi 100 -juhlavuoden  
ohjelmaa vuonna 2017



Löydät meidät Facebookissa @ravitsemustaidoillahyvinvointia  
Tule ja kerro meille ruokateostasi!



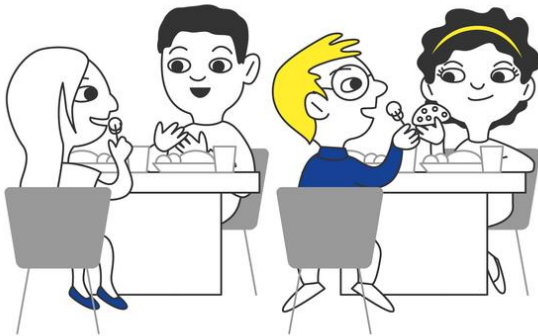
# Päijät-Hämeen Ravitsemusviikko 4.-10.9.2017

## Pieniä ja hyviä ruokatekoja työpaikalla

Laita kokouksiin tarjolle hedelmiä  
Syö lounas työkavereiden kanssa  
Ota reilusti salaattia ruokalautasellesi  
Vaihda liharuoka välillä kasvisruokaan  
Nauti virkistävä päiväkahvi  
Ota välipala mukaan töihin



Osana Suomi 100 -juhlavuoden  
ohjelmaa vuonna 2017



Löydät meidät Facebookissa @ravitsemustaidoillahyvinvointia  
Tule ja kerro meille ruokateostasi!

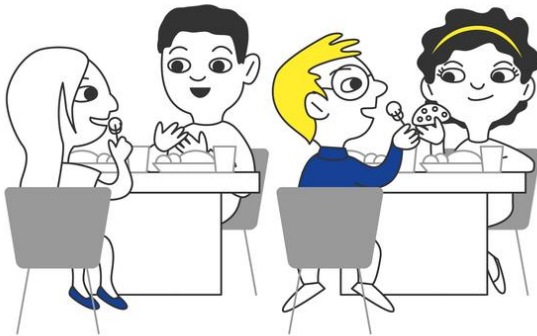
# Päijät-Hämeen Ravitsemusviikko 4.-10.9.2017

## Pieniä ja hyviä ruokatekoja työpajalla

Laita tarjolle kasviksia ja hedelmiä  
Syö yhteinen työpajalounas toisten kanssa  
Ota monipuoliset eväät tai välipala mukaan työpajalle  
Valmista ruokaa yhdessä pajalaisten kanssa  
Innosta pajalaisia tekemään ruokaa itse kotona  
Kannusta pajalaisia säännölliseen arkirytmiin



Osana Suomi 100 -juhlavuoden  
ohjelmaa vuonna 2017



Löydät meidät Facebookissa @ravitsemustaidoillahyvinvointia  
Tule ja kerro meille ruokateostasi!

# Päijät-Hämeen Ravitsemusviikko 4.-10.9.2017

## Pieniä ja hyviä ruokatekoja ikääntyneille

Tarjoa hyvää ruokaa riittävästi ja säännöllisesti

Lisää ruokaan tarvittaessa kermaa, rasvaa tai proteiinilisää

Syö yhdessä ikääntyneen kanssa

Auta tai järjestä apua ruokailuun, ruokaostosten tekemiseen tai ruuanvalmistukseen

Huolehdi ikääntyneen suun terveydestä ja auta tarvittaessa suun hoidossa



Osana Suomi 100 -juhlavuoden  
ohjelmaa vuonna 2017



Löydät meidät Facebookissa @ravitsemustaidoillahyvinvointia  
Tule ja kerro meille ruokateostasi!