



LASTEN SEMPPI-SALKKU 1-6-VUOTIAILLE / SISÄLLYSLUETTELO

Ravitsemus

- Sokerinäyttely ja ohjeistus (varattava erikseen; *Mainitse varausta tehdessäsi, jos haluat sokerinäyttelyn mukaan*)
- Kylläisyysmittari ja ohjeistus (Neuvokas perhe)
- Ruokailun viikkosuunnitelma (yhdessä vanhempien kanssa tehtävä) (Syö hyvää)
- Piirustustehtävä: kasvikset (Neuvokas perhe)
- Leikkiruokaa ja lautasia
- Syö hyvää -esite (Syö hyvää)
- Kasvispaletti -pelin ohjeet, pelinappulat ja noppa
- Infotaulu: Napposen välipala (Kuluttajaliitto)
- Infotaulu: Lapsen lautasmalli (Neuvokas perhe)
- Infotaulut: Ateriarytmi ja vireystasot (2 kpl)
- Julisteet: ruokakolmio ja lautasmalli (Syö hyvää), Päivittäinen kasvisannos (Neuvokas perhe)
- Taustatiedoksi ja vinkiksi:
 - Infopaketti: Syö hyvää. Leikki- ja alakouluikäisten ruoka. Löytyy myös: <http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2016/12/Leikki-ja-alakouluik%C3%A4iset.pdf>
 - **Linkkilista ravitsemusteemaisista videoista ja peleistä**

Videot:

- Kasvisvideo: <http://syohyvaa.fi/lisaa-kasviksia-2/>
- Sokeripommit: <http://syohyvaa.fi/sokeripommit-video/>
- Kotitekoinen energiajuoma: <http://syohyvaa.fi/kotitekoinen-energiajuoma/>

Pelit:

- Kasvispeli: <http://syohyvaa.fi/kasvispeli/#/>
- Ruokakolmio-peli: <http://visa.ruokavisa.fi/#/visa/188/question/189>
- Mobiilitietovisoja ruoan reitistä: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruuan-reitti-ruokakasvatusta-alakouluille/yleisia-tehtavia>

Suun terveys

- Mallihampaat ja hammasharja
- Ksylitolinäytteitä (Jenkki)
- Ksylitolipolku -tehtävä (Jenkki)
- Infotaulu: Annatko hampaiden ja suun välillä levätä? (Neuvokas perhe)
- Kirja: Leijona ja ystävät hammaspesulla (Jordan)

Liikunta

- Teknologia liikuntakasvatuksen tukena -opas kasvattajalle (Liperin kunta)
- Jumppaa junnuille- kortit (PS-kustannus)
- Talvipuuhaa-materiaali
- Potkua Perheeseen! -vauhtikortit (Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu)
- Supersankari-suunnistus (Neuvokas perhe)
- Infotaulu: Lapsen liikuntasuositus: 2-3 tuntia päivässä (Neuvokas perhe)
- Infotaulu: Olohuonesirkus, helpommat ja vaativammat liikkeet (Neuvokas perhe)
- Pehmopallo
- Ilmapalloja
- Tunneli ja teltta (Teltta erikseen kysyttäessä! *Mainitse varausta tehdessäsi, jos haluat teltan mukaan*)

Mielen hyvinvointi ja tunnetaidot

- Tehtävä: Minä olen (Neuvokas perhe)
- Pikkuisten mindfulness -kortit (Viitottu rakkaus)
- Tatun ja Patun tunnetaitokortit (Lue mulle -hanke)
- Tunteva minä -mindfulnessia lapsille ja mielipurnukka-tehtävä 0
- Tunteet tutuiksi -tunnetaitokortit (PS-kustannus)
- Kirja: Kiva Kirahvin kannustus
- Kirja: Sinä olet superrakas

Uni, lepo ja rentoutus

- Stressipalloja, höyheniä ja pensseleitä + ohjeistus
- Rentoutus lapselle (Neuvokas perhe) löytyy oheisen QR-koodin avulla



Lisäksi:

- Käsinuket (2 kpl)
- Piirustustehtäviä, värikyniä ja teroitin
- Teippiä, sinitarraa, kyniä ym.



Huom! Esitteitä sekä kansioissa olevia piirustus- ym. tehtäviä saa vapaasti käyttää/jakaa ja kopioida lisää.

Lasten Semppi-salkkua ovat kanssamme olleet kehittämässä: Liperin varhaiskasvatus, Siun Sote/Lehmon neuvola, Joensuun kaupunki/Niittylahden koulu ja Pelastakaa Lapset ry/Perheentalo Joensuu.