

LIKKUMINEN

Hauskaa **Eri ympäristöissä** Lyhyt- ja pitkäkestoista
Leikkimielistä Monipuolista **Ulkoilua** päivittäin
Yhdessä perheen kanssa **Aikuiset rohkaisijoina**
Joka päivä **Arkiliikuntaa**
Sekä vauhdikasta että rauhallista
Pitkien istumisjaksojen tauottamista
Sekä **kevyttä että raskasta**
Liikkumisen mahdollistavat varusteet



RAVINTO

Yhdessä perheen kanssa
Terveellistä ja monipuolista
Vähärasvaisia ja
makeuttamattomia
maitotuotteita
Runsaskuituista täysjyväviljaa
Pehmeitä rasvoja
Kasviksia, hedelmiä tai marjoja
joka aterialla
Riittävästi proteiinin lähteitä
Uusia makuja
Rajoitetusti sokeria ja suolaa
Riittävästi nestettä

LEPO

Riittävästi
Levollista
Hyvää unta
Sekä syvää että kevyttä
Lapsi herää virkeänä
ja hyväntuulisena
Päiväunet tai lepoetki
tarvittaessa
Rauhoittuminen ja tutut
turvallisuutta luovat tavat
ennen nukkumaanmenoa
Ruutuajan rajoittaminen
Hyvä nukkumisympäristö

