



Hej förälder!

Syftet med detta material, som vi använder här på daghemmet, är att ditt barn:

- Övar sig i att känna igen olika synvinklar, upprätthålla en positiv inställning och märka sina egna framgångar.
- Övar sig i att förhålla sig öppet och positivt till ätande och fortsätta bekanta sig med grönsaker, bär och frukt tillsammans med Tiger Stjärnöga.

Det tar tid att vänja sig vid nya smaker- kan ni fortsätta öva på det hemma?

I detta kuvert hittar du tips och övningar, som ni kan använda er av när ni bekantar er med nya smaker. I kuvertet hittar ni:

- **Stjärnögas smakäventyr för hela familjen**

Stjärnögas smakäventyr utmanar hela familjen att utföra olika uppgifter som handlar om mat. När uppgiften är gjord får barnet sätta ett klistermärke över den. Ni får samla hur många rader ni vill. Ni kan också läsa berättelsen om Tiger Stjärnöga igen.

- **Kloka Uggans smarta grundregler för att äta lagom med sött**

Tipsen hjälper er att skära ner på sockret.

Varför lönar det sig att skära ner på sockret?

Genom att skära ner på sockerrik mat och dryck:

- Skyddar du ditt barn från att få hål i tänderna.
- Finns det mera utrymme för mat som innehåller de viktiga näringsämnen som ditt barn behöver för hälsa och tillväxt.
- Ditt barn har lättare att acceptera naturligt söta frukter och bär när smaksinnet inte är vant vid mycket socker.
- Ditt barns blodsocker hålls jämnare, vilket också håller humöret jämnare.



Detta material har förverkligats som en del av
DAGIS-forskningsprojektet.

Folkhälsans forskningscentrum
Samfundet Folkhälsan i Svenska Finland rf
Helsingfors

Översättning till svenska: Folkhälsans förbund rf



Projektet baserar sig på det internationella The Hawn Foundation MindUp™-programmet
(www.mindup.org) samt det finska Pieni Oppiva Mieli-programmet (pienioppivamieli.org)

Dessutom har som grund för materialet använts följande material:

Hjärtförbundet, Neuvokas perhe
Mannerheims barnskyddsförbund

Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Valo

Undervisnings- och kulturministeriets publikation 2016:24. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter.

Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren.

Bilder © Annika Mannström
Sagofigurer © Monica Vikström-Jokela