



Arki haltuun

- vanhempainillan materiaalit

12.8. 2025





PÄIVITTÄISET RYTMIT

**- pienin keinoin
kohti toimivampaa perhearkea**

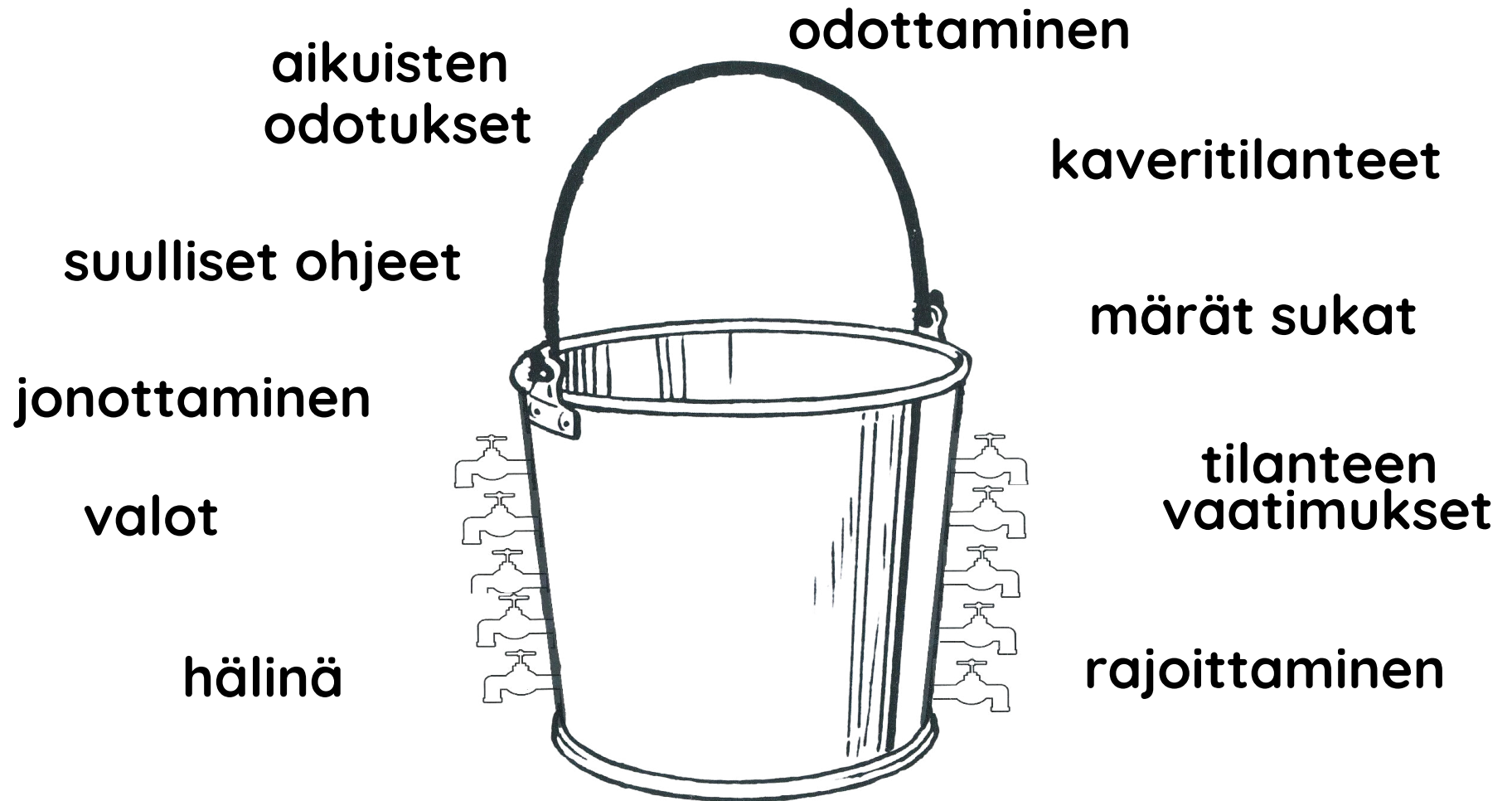


12.8.2025
Mea Halonen & Noora Alm

**Perpe-
keskus**

STRESSIÄMPÄRI

-arjen kuormitustekijöitä-



Toistuvia päivän asioita

Vinkit ja ideat



AAMUTOIMET

- pilko aamutoimet pienempiin osiin
- tee näkyväksi esim. kuvilla
- kannusta ajastamalla, palkitsemalla, valinnoilla



LÄHTÖTILANTEET

(esim. päiväkotiin, kauppaan, ulos)

- ennakoi siirtymä ajastamalla, laskemalla
- sosiaalinen tarina esim. uuteen paikkaan mennessä
- käytä siirtymämittaria/-kiekkoa



RUOKAILUT

- ajasta ruokailuun käytettävä aika
- hyvä istumapaikka ja -asento
- määrä (helmet/piipunrassi)



PÄIVÄLEPO

- auta lasta rauhoittumaan: hieronta, painopeitto, musiikki
- hiljaisen tekemisen vaihtoehdot
- lepoetken keston ajastaminen



PUKEMISET

- pukemisjärjestys vaatteilla / kuvilla
- valinnat 2 vaihtoehdosta
- ulkovaatteet sään mukaan: "pukemis-/lämpömittari"



HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA

- toimintojen ennakointi esim. kuvilla, pikapiirtämällä
- vaihtoehtojen mahdollistaminen
- perheen yhteiset tekemiset



ILTATOIMET

- tuttu järjestys
- säännöllinen aika
- kuvat tukena



Arkitilanteiden avuksi

Honkalampi

Perpe-keskus

1 Perustarpeet



- Uni
- Nälkä
- Tunteet
- Läheisyys

4 Auta ja kannusta



- Näyttäminen ja mallintaminen
- Kannustaminen ja kehuminen auttavat yrittämään

2 Ennakoi



- Piirrä
- Käytä kuvia
- Yksi ohje kerrallaan

5 Pienissä osissa

123

- Pilko toiminta pienempiin osiin. (Esim sukka - toinen - valmis)
- Porrasta toimintaa useamman lapsen kanssa:
 - Vuorottelu
 - Eri tilat

3 Ajastaminen



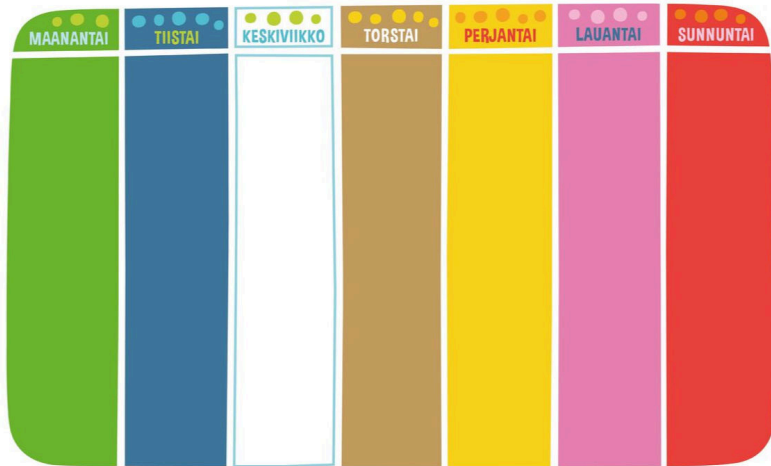
- Pukeminen
- Leikkiaika
- Kohta siirrytään

6 Aikuisen ja lapsen oma aika



- Puuhapussi
- Sovittu lepoaika- ja -paikka
- Aikuisen omat hetket aamulla/illalla?

Esimerkkeitä päivän ja viikon rytmeihin



Pikku Kakkonen



leluakatemia.fi

MAANANTAI



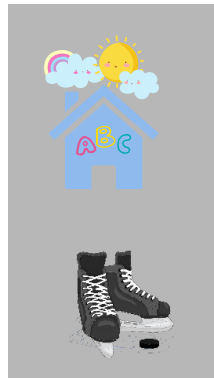
TIISTAI



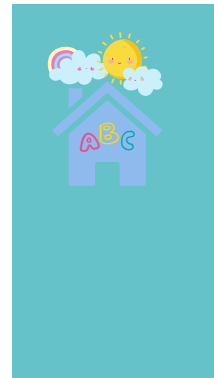
KESKIVIIKKO



TORSTAI



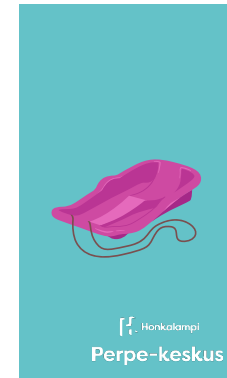
PERJANTAI



LAUANTAI



SUNNUNTAI



Esimerkkejä päivän kulun rytmittämiseen:



SUIHKU



ILTAPALA



HAMPAIDEN PESU



SATU



Lisää materiaaleja
lapsiperhearkeen:



<https://omahame.fi/>



<https://neuvokasperhe.fi/>

<https://www.nepsyarki.com/toiminnanohjaus/>

<https://www.varinautit.fi/>

Ensin



Vessa

Sitten



Ulkovaatteet

Lopuksi



Ulos leikkimään



**Mikä on mahdollista
tässä hetkessä?**



**Myönteinen käyttäytyminen
lisääntyy myönteisillä keinoilla**



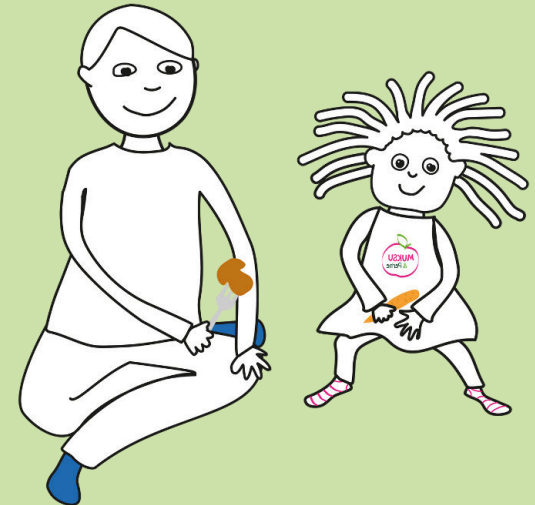
**Mikä auttaa sinua
jaksamaan?**



KIITOS!

Suunnitellen sujuvuutta perheen ruokailuun

Tiia Lampinen, Ringa Nenonen
Pohjois-Karjalan Martat ry
Muku&Perhe -hanke



Ruokahuolto rullaamaan



- **Suunnittelu** vähentää hävikkiä ja **ennakointi** edistää toteutumista
- Pidä kotona **helposti saatavilla fiksuja välipalavaihtoehtoja** → tällöin näitä tulee myös valittua, jopa kiireessä.
- **Oikaisu on sallittu** - hyödynnä helpot, nopeat ja puolivalmiit vaihtoehdot
- **Tee kerralla enemmän ruokaa**
- **Täydennä** valmisruokaa
- Ruokalistan suunnittelu auttaa huomioimaan myös **valikoivan syöjän**
 - joka aterialle jotain tuttua
 - säännöllisesti uusia/opeteltavia tarjolle



Ruokalistan suunnittelu



- Mieti perheellesi sopiva **suunnittelun aikaväli** - kolme päivää, viikko?
- Sisällytä suunnitelmaan halutessasi myös **välipalat**
- Tee itsellesi **lista ruoista**, joita teidän arjessa syödään. Lista helpottaa suunnittelua ja niitä hetkiä, kun ei keksi mitä syötäisiin.
 - Voit lajitella ne kategorioihin kuten kasvisruoat, kalaruoat, kanaruoat jne.
 - Tee lista myös niistä ohjeista, joita haluaisitte kokeilla, ne voi sisällyttää viikonloppuun kun on enemmän aikaa!



Kasvisruoat



Pinaattikeitto



Täytetyt paprikat



Tofuwokki



Kaalilaatikko soijarouheella



Kalaruoat



Lohikeitto



Kalapuikot seistä



Gnocchi-kalavuoka



Kalaa intialaisittain

Mistä aloittaa suunnittelu?

1. Ketkä kaikki osallistuvat suunnitteluun? Kerran viikossa voi olla lasten *toiveruokapäivä*.
2. **Panosta** ennakkoinnissa ja suunnittelussa erityisesti **siihen, mitä haluat vahvistaa/muuttaa?**
 - a. Kasvisten käytön lisääminen - näkyvätkö nämä suunnitelmassa?
 - b. Kalaruoan syöminen - onko listalla yhtään kalaruokaa?
3. Ota huomioon, **millainen viikko on tulossa**. Onko aikaa ruoanlaitolle? Voisiko joku päivä valmistaa ruoat kahdelle seuraavalle päivälle?
4. **Inspiroidu kaapin sisällöstä**. Käytä pois avatut purkit ja kaappiin jääneet säilykkeet.
5. Ripottele viikkoon **monipuolisesti eri raaka-aineita** ja säästä vaativammat ohjeet viikonloppuun.
6. Viikkoon voi jättää myös *jämäruokapäivän*→ syödään tähteet pois.
7. Suunniteltujen ruokien lisäksi, **pidä aina varalla kotona vähintään yhden "kaikelta varalta" -ruoan** hyvin säilyvät tarvikkeet!
 - a. kala-gnocchivuoka, helppo makaronilaatikko, hernesosekeitto, nuudeli-tonnikalasekoitus, kasvisosekeitto pakastejuureksista..



Viikkoruokalista

MA: kasvisruoka

TI: kalaruoka

KE: broileriruoka

TO: jauheliharuoka

PE: kasvisruoka

LA: lasten toiveruoka

SU: makkararuoka

Jos syödään kaksi lämmintä ateriaa kotona, kannattaa kokata kaksi ruokaa kerralla, jolloin toinen on lounas ja toinen päivällinen ja seuraavana päivänä sama juttu.

Viikkoruokalista esimerkki miten koota

MA: kasvisruoka

TI: kalaruoka

KE: broileriruoka

TO: makkararuoka

PE: kasvisruoka

LA: lasten toiveruoka

SU: jauheliharuoka

Käytä pois nahistuneet kasvikset
→ **kasviskeitto**? Kaverina raejuusto
tai paahdetut kikherneet

Valmis kalasäilyke → **pasta**

Kvinoaa kuiva-ainekaapissa
→ **broileri-kvinoavuoka**

Pyttipannu, pihalta kesäkurpitsaa ja
tomaattia sekaan + kananmuna

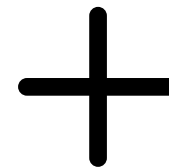
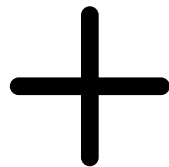
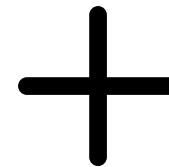
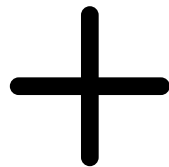
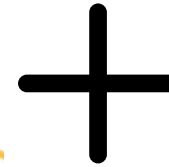
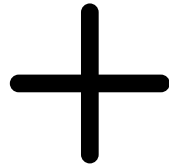
Tofunugetit ja juuresranskalaiset
→ pilkotaan samalla dippikasvikset

Serkut kylässä, tupla-annos!
Lasagne ja salaatti. Linssejä voisi
lisätä kastikkeeseen.
→ Uuni lämmin, alkuviikkoon
samalla kinkkukiusaus

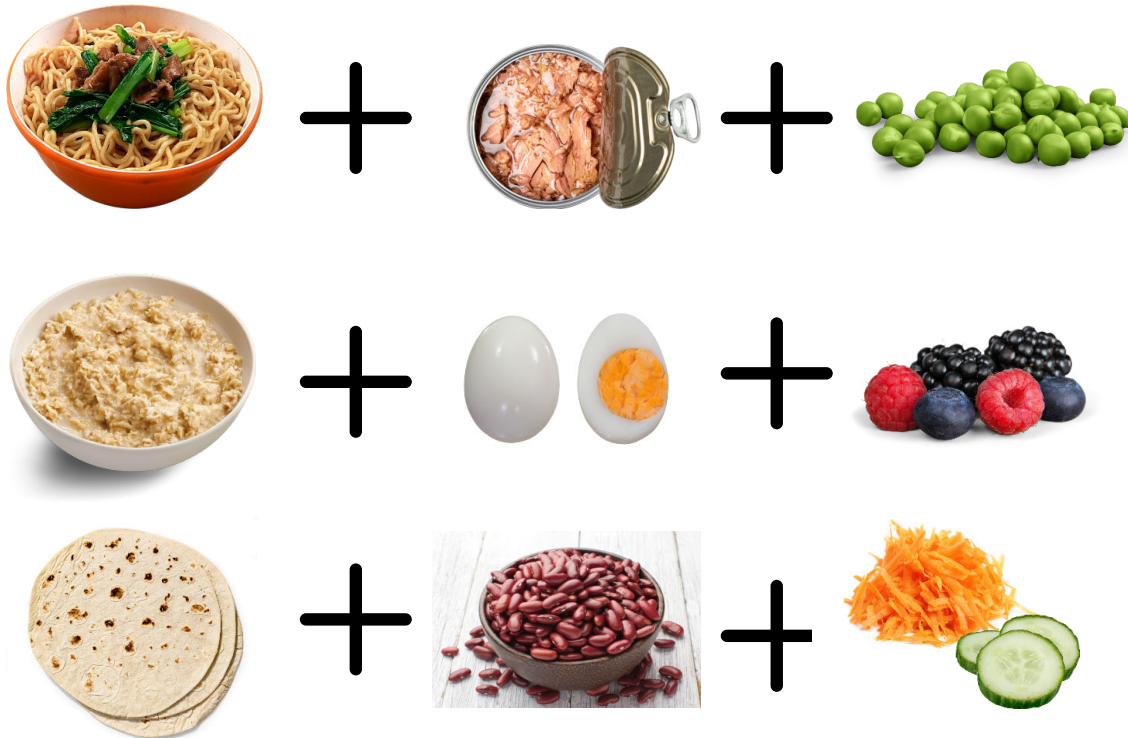
Valmisruoan täydentäminen

Voivat sisältää niukasti kasviksia ja proteiinia

- Kasvikset, salaattikastikkeet, leivät, levitteet ja ruokajuomat kuuluvat myös valmisruokien rinnalle tuomaan aterialle monipuolisesti tärkeitä ravintoaineita sekä väriä lautaselle*



Vartissa valmista kotivarasta



Osta kotivaraksi ja suunnittele ruokalistalle hyvin säilyviä, nopeasti valmistettavia vaihtoehtoja

- **Täysjyväviljavaihtoehtoja**

- Nuudelit
- Tortillat
- Couscous
- Makaroni
- Leipä/näkkäri (sydänmerkki)

- **Proteiininlähteitä**

- Säilykekala
- Tofu
- Pavut ja linssit
- Kananmuna
- Maitotaloustuotteet

- **Kasvikunnan tuotteita**

- Pakasteet
- Juurekset
- Kaali

Ideota kotiin

- Tee jääkaappiin **valmiiksi pilkottuja kasviksia**, toimivat alkupalana nälkäiselle tai täydentävät aamu-, väli- ja iltapaloja.
- Myös **pakastehedelmät**, -marjat ja -**kasvikset** ovat helppo ja nopea lisä aterioille.
- Hyviä mukaan otettavia
 - pähkinät
 - välipalapatukat
 - hedelmät (myös kuivatut)
 - smoothie/puuropussit

