

## PÄIVÄRYTMI

**6kk**

**klo 7-8**

AAMUPALA

*velli tai puuro ja maito*

**klo 10-11**

AAMUPÄIVÄUNET max. 1h

**klo 11**

LOUNAS

**klo 14**

VÄLIPALA

*hds ja maito*

**klo 15-17**

ILTAPÄIVÄUNET

**klo 17**

PÄIVÄLLINEN

*vs ja maito*

**klo 20**

ILTAPALA

*velli tai puuro ja maito*

**klo 20-21**

YÖUNILLE

**8kk**

**klo 7-8**

AAMUPALA

*velli tai puuro ja maito*

**klo 10.30**

LOUNAS

lvs ja maito

**klo 11-14 (15)**

PÄIVÄUNET

**klo 15**

VÄLIPALA

*hds ja maito*

**klo 16.30**

ILTAPÄIVÄUNET max. 30 min.

**klo 17 (18)**

PÄIVÄLLINEN

*lvs ja maito*

**klo 20**

ILTAPALA

*velli tai puuro ja maito*

**klo 21**

YÖUNILLE

**12kk**

**klo 7-8**

AAMUPALA

*puuro ja maito*

**klo 11**

LOUNAS

lvs ja maito

**klo 12-15 (16)**

PÄIVÄUNET

**klo 15 (16)**

VÄLIPALA

*hds ja maito*

**klo 17 (18)**

PÄIVÄLLINEN

*lvs ja maito*

**klo 20**

ILTAPALA

*velli tai puuro ja maito*

**klo 21**

YÖUNILLE

maito=imetys tai korvike, vs=vihannessose, hds=hedelmäsose, lvs= lihavihannessose (lihaa, kanaa tai kalaa ja vihanneksia)

Nämä päivärytmit ovat suuntaa antavia. Päivätoimet rytmittävät lapsen elämää ja luovat turvallisuutta. Ruokamäärät aterioilla suurenevät kun lapsen liikkuminen lisääntyy ja energiankulutus kasvaa. Lapsen on tärkeää säädellä itse syömistään. Luota lapsen omaan ruokahaluun. Tarjoa riittävästi ruokaa säännöllisinä ruoka-aikoina mutta älä tuputa.