

RUOKAVALINNAT JA SUUN TERVEYS - NETTILINKKEJÄ LASTA ODOTTAVILLE

Hyvinvointia koko perheelle

- [Syö hyvää – sivusto](#)
- [Sydänmerkki](#)
- [Sydänliiton verkkokeittokirja](#)
- [Suun terveys - Ilovesuu](#)

Raskaus- ja imetyaikana huomioitavaa

- [Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille](#)
- [Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet - Ruokavirasto](#)
- [Odottavan äidin suun terveys - Hammaslääkäriliitto](#)
 - [Hammasvälien puhdistus -video - YTHS](#)
 - [Kangasalan suun terveystalvelut odotusaikana](#)
- [Imetyksen tuki ry](#)
- [Liikunta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen - UKK Instituutti](#)

Lapsen ruokatottumukset ja suun hoito

- [Neuvokas perhe -sivusto - Sydänliitto](#)
- [Lapsilähtöinen Sapere-ruokakasvatusmenetelmä](#)
- [Vauvan suun terveys - Hammaslääkäriliitto](#)
- [Alle 2-vuotiaan hampaiden harjaus -video](#)

Testaa tottumuksesi

- [Testaa ruokatottumuksesi](#)
- [Juomatapatesti](#)
- [Kuitu- ja sokeritesti](#)

