

Ohjeelliset päivärytmit 6-12 kk:n ikäiselle lapselle

6kk
8kk
12kk

Klo: 7:00–8:00 Aamupala Puuro ja maito	Klo: 7:00–8:00 Aamupala Puuro ja maito	Klo: 7:00–8:00 Aamupala Puuro ja maito
Klo: 9:00–11:00 Aamupäiväunet ulkona	Klo: 11:00 Lounas Lihavihannessose ja maito	Klo: 9:00–11:00 Ulkoilu
Klo: 11:00 Lounas Lihavihannessose ja maito	Klo: 11:30–14:00 (-15:00) Päiväunet ulkona	Klo: 11:00 Lounas Lihavihannesruoka ja maito
Klo: 14:00 Välipala Maito	Klo: 15:00 Välipala Hedelmäsose ja maito	Klo: 12:00–15:00 (-16:00) Päiväunet
Klo: 15:00–17:00 Iltapäiväunet ulkona	Klo: 16:00 Iltapäiväunet ulkona (Max 45min)	Klo: 15:00 Välipala Hedelmäsose ja maito
Klo: 17:00 Päivällinen Vihannesose/Hedelmäsose ja maito	Klo: 17:00 Päivällinen Lihavihannessose ja maito	Klo: 15:30–17:00 Ulkoilu
Klo: 20:00 Iltapala Puuro ja maito	Klo: 20:00 Iltapala Puuro ja maito	Klo: 17:00 (-18:00) Päivällinen Lihavihannesruoka ja maito
Klo: 21:00 Yöunille	Klo: 21:00 Yöunille	Klo: 20:00 Iltapala Puuro ja maito
Maito = imetys tai korvike; 1v. rasvaton maito Unen tarve on yksilöllinen, ajat ovat ohjeellisia		Klo: 21:00 Yöunille

