



– Me olemme erikoistuneet mm. lasten turvaistuimiin, ja meiltä hankittuihin turvaistuimiin kuuluu myös niiden asentaminen. Meiltä löytyä kattavat ja laadukkaat valikoimat lastentarvikkeita, sanoo Sari Vataja Lastentarvike, Espoossa ja toivottaa kaikki asiakkaat tervetulleiksi uudistuneeseen myymälään.



Lastenvaunuista ja rattaista asiakkaat löytävät runsaasti eri laadukkaita vaihtoehtoja.

## Lastentarvikemyymälä Espoossa on uudistettu

Lastentarvike maahantuonnin ja myymälöiden edulliset tuotteet ja kattavat valikoimat palvelevat jo lähes 50 vuotta lasten parhaaksi. Espoon myymälä perustettiin Heikintorille vuonna 1998, josta se siirtyi Olarinluomaan vuonna 2003.

– Nyt Lastentarvike, Espoon Olarinluomassa on uudistettu. Haluamme jatkuvasti tarjota parempaa ja kattavampia valikoimia ja nyt Espoon 400 neliön myymälässämme asiakkaat löytävät tuotteet entistä kattavammin ja selkeämmin.

Lastentarvike on vuonna 1967 perustettu perheyrittys, jonka intonahonana on lastentarvikealan kehittäminen Suomessa. Haluamme tarjota suomalaisille lapsiperheille laadukkaita ja turvallisia tuotteita. Yritys toi jo 1980-luvulla ensimmäisinä yrityksinä turvaistuimia Suomeen ja edelleen turvaistuimet ovat tärkeimpiä tuot-

teitamme. Kaikki meiltä hankitut turvaistuimet saa asennettuna, joka on erittäin tärkeää, koska paraskaan istuin ei tarjoa riittävä suojaa, jos se on väärin asennettu. Espoon myymälän edessä on runsaasti ilmaista paikoitustilaa, joten turvaistumen soveltaminen ja asentaminen järjestyy helposti, sanoo Markus Urjansson.

– Myymälästämme löytyä Emmaljunga lastenvaunut, Besafe turvaistuimet, Graco matkarattaat ja turvaistuimet, Britax rattaat ja turvaistuimet, Peg Perego matkarattaat ja Stokke –syöttötuolit. Valikoimissa ovat myös suosittu Lastentarvikkeen omalla Emma-tuotemerkillä tuotetut ja maahantuodut tuotteet, johon kuuluvat rattaiden ja vaunujen lisäksi baby-sittereitä, pinnasänkyjä, leluja ja hoitotuotteita.

– Vahvuksiimme on kattavat ja laadukkaat tuotteemme, jotka on saatavilla varastoistamme



Myös vauvan ja lasten hoitotuotteista on laaja valikoima.

suoraan Suomesta. Maahantuontimme ansiosta pystymme tarjoamaan tuotteet edullisesti ja luotettavasti asiakkaillemme sekä kattavan varaosa- ja huoltopalvelun, jolla turvaamme tuotteiden käytön myös pitemmällä tähtäimellä. Myös tuotteiden jälleearvo säilyy hyvänä.

– Ennen kaikkea vahvuutemme on osaava ja työhönsä motivoitunut henkilökunta. Me haluamme palvella asiakkaitamme pitkällä tähtäimellä ja jo ensimmäisestä ostoksesta lähtien kannattaa myös liittyä kanta-asiakas-järjestelmäämme asiakkaaksi, jolloin varmistaa että säännöllisesti tietoa eduiстамme ja tarjouksistamme, sanoo Markus Urjansson.

Lastentarvike, Espoo sijaitsee, Olarinluomassa os. Riihitontuntie 14, avoinna ark. 10–18 ja la 10–15, [www.lastentarvike.fi](http://www.lastentarvike.fi), [facebook.com/lastentarvike](https://www.facebook.com/lastentarvike).

Eva Kivilaakso-Wellmann



Lastentarvike, Espoo sijaitsee hyvien liikenneyhteyksien varrella Olarinluomassa.

## Moni odottava äiti tarvitsee tukea ravitsemuksessaan

Äidin raskauden ja imetyksen aikainen ravitsemus on tärkeää sikiön kasvulle ja kehitykselle. Monipuolisesti ruokailleva terve äiti ei tarvitse erityisiä muutoksia ruokavali-  
onsa, mutta entä jos ruokavali-  
o ei ole suosittelun mukainen tai taustalla on ruokaan liittyviä ongelmia?

Raskauden aikaiseen ravitsemukseen pätee sama tuttu suositus kuin muihinkin elämänvaiheisiin: syö ruokavali-  
pyrän mallin mukaisesti ja säännöllisesti. Vaikka ohje on yksinkertainen, raskaana oleva ei voi välttää netin ja sosiaalisen median varoituksilta ja kiellettyjen aineiden listoilta. Vältettävien raaka-aineita ovat kypsennämätön kala ja liha se-

kä tyhjiopakattu kala. Pastöroidä matomasta maidosta valmistettuja tuotteita ei tule syödä niissä piilevän listeriavaaran vuoksi. Eniten epätietoisuutta esimerkiksi netin keskustelupalstoilla näyttää liittyvän juustoihin: mitkä luetaan pehmeisiin juustoihin ja tuorejuustoihin, mitä saisi syödä ja mitä ei. Terveystalon ravitsemusterapeutti Anette Palssa toivoo että sekä odottavat äidit että neuvolat suhtautuisivat suosituksiin asiallisesti mutta rennosti ja maalaisjärjellä käyttäen.

Kannattaa muistaa että mitään dieettejä ei raskauden ja imetyksen aikana kannata noudattaa. Sisävesien vanhojen petokalorien ja Itämeren silakan, merilohen tai taimenen

runsasta käyttöä ei suositella.

– Varmuuden vuoksi ei kannata välttää mitään, mutta kannattaa muistaa että äidin valinnat vaikuttavat vauvaan. Esimerkiksi imetyksena rasvan laatu siirtyy äidinmaitoon, Anette Palssa neuvoo.

– Terveellinen ruokailu on tärkeää myös turhien lisäksi kilon-  
löllistä eikä sitä kannata vah-  
tia liian tarkasti, mutta kahden edestä ei kannata syödä. Energian tarve lisääntyy kuitenkin raskauden aikana keskimäärin vain 150 kilokalorin verran, mikä on käytännössä yhden voi-  
leivän verran!

(Lähde: [www.terveystalo.com](http://www.terveystalo.com))

## Ravintola Vihtorin aurinkoinen kesäterassi on avattu



Aurinkoinen kesäterassi on nyt avattu. Vihtorissa voi myös seurata kaikkia MTV3 MAX urheilukanavia, eli muun muassa MM-jääkiekkoa pääsee seuraamaan Vihtorissa, hyvässä kisakatsomotunnelmassa. Viikonloppuisin iltaohjelmassa viihdyttäviä esiintyjä sekä erittäin suosittu karaoke-illat aina pela alkaen klo 20.

– Ravintola Vihtorin suosittu lounas on perinteistä suomalaista kotiruokaa. Lounasbuffet sisältää: päivän keiton, kaksi pääruokaa (liha, kala, kana tai pasta), runsas salaattipöytä, vesi, mehu, kotikalja, leivät, ruoan päälle kahvi, tee ja kahvi-leipää. Tilattavissa myös laktoositon ja gluteeniton vaihtoehto. Lounas tarjoillaan arkisin klo 10.30–14.00. Ruokaa voi myös



Vihtorissa voi myös seurata kaikkia MTV3 MAX urheilukanavia.



Maineikas karaoke viikonloppuisin pe–la alk. 20 ja viihdyttävät esiintyjät vauhdittavat menoa iltaisina. Ravintoloitsija Kirill Viren ja baarimikko Aino Järventaus.

noutaa "take away"-annoksian kotiin tai töihin.

– Perinteinen Vihtori on toiminut jo vuodesta 1995.

Vihtorissa on aina lämminhenkinen ja rento tunnelma. Ystävällinen henkilökunta, herkullinen ja runsas lounastarjoilu sekä maineikas karaoke viikonloppuisin ovat sen ehdottomia valttikortteja. Vihtorissa on myös viihtyisiä aurinkoterassi sekä hyvä juomavali-



Ravintola Vihtorin suosittu lounas on perinteistä suomalaista kotiruokaa.

koima. Vihtori on kuin olohuone, jossa kaikki, iästä riippumatta, varmasti viihtyvät, sanovat ravintoloitsija Kirill Viren ja baarimikko Aino Järventaus ja toivottavat kaikki tervetulleiksi Ravintola Vihtoriin.

Ravintola Vihtori  
Itätuulenkuja 8 02100 Espoo  
(Tapiola, Etolan vieressä)  
09 464 613  
[ravintolavihtori@elisanet.fi](mailto:ravintolavihtori@elisanet.fi)  
[www.ravintolavihtori.fi](http://www.ravintolavihtori.fi)

## Parturi

Tervetuloa!

Ukka  
Heinonen

Lähden lomalle  
maanantaina 3.6. ja  
palaan maanantaina 17.6.  
juhannusviikolla.

Ajalla 17.6.–30.9.2013  
ma–to klo 08.00–17.00  
perjantaisin suljettu.

Teen myös kotikäyntejä.  
Aurinkokesää ja Tervetuloa!



Pohjantie 3 B, 3. krs, Tapiola

puh. 044 040 6040

TERVETULOA TUTUSTUMAAN!



UUSIMMAT  
DIGIKAMERAT  
PERINTEISESTÄ  
TAPIOLALAISESTA  
FOTOLIIKKEESTÄ!

KAITA- JA VIDEOFILMIT KÄTEVÄSTI DVD:LLE!

**FotoTapiola**  
TAPIONTORI, TAPIOLA 464 398  
[www.fototapio.fi](http://www.fototapio.fi)