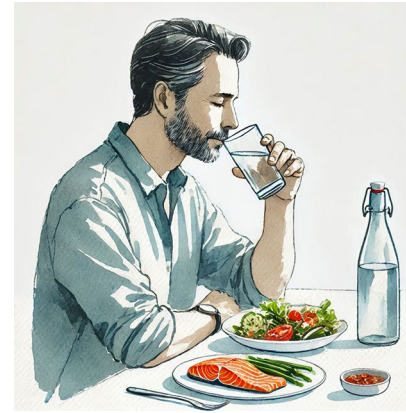


Askel terveyteen ravitsemusaiheisia runokortteja

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo 2025 | Kuvat: Copilot AI ja Kirsi Alastalo

RyhmäRenki.fi



Mielenrauhaa lautasella



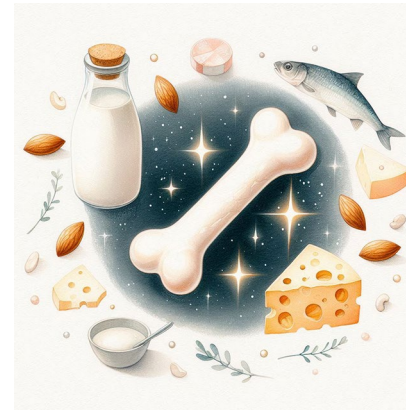
Hyvä ateria, kaunis kattaus – päivän ruoka voi olla tapaus. Yhteinen hetki tai omaa aikaa, keskittymisessä on aina taikaa. Rauhoitun aisteja herkistäen, hyvässä seurassa keskustelen.



Sateenkaarisalaattia



Sateenkaari lautasella eikä edes hehku hella. Vihannesta kaikenlaista, raikasta ja maistuvaista. Värisuoran kokoan, kera öljyn rouskutan.



Lujien luiden lähteitä



Juusto, maito, mantelit, soija, kala, jogurtit hemmottelevat herkkusuita hiljaa lujittavat luita. Kalsiumin saanti tarkista, jos tarpeen – ota purkista.



Herkkujen ohitus



Suklaa, sipsipussi, karkki, leivonnaiset, keksipurkki kovin kaapissa houkuttavat, herkuttelusta muistuttavat. Täysi vatsa kaupassa vie voiman kiusauksilta.



Aivopähkinöitä

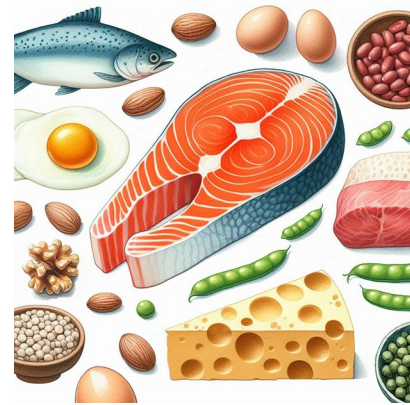


Tahdotko olla hyvinvoiva? Muista tämä herkku oiva. Siemeniä, pähkinöitä, mantelia siis kuituja ja öljyjen aatelina. Lisää ruokaan, ota välipalaksi, päivässä kourallinen tai kaksi.



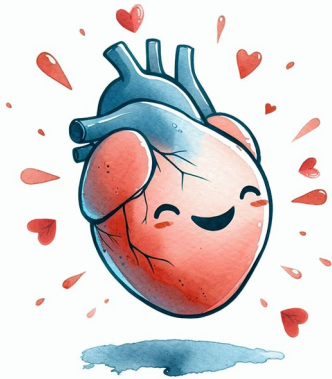
Vedestä virtaa

Vesi voitehista vanhin,
terveyden lähde tutuin
saa ajatukset virtaamaan,
kaiken kehossa liikkumaan.
Nautin ison lasin vettä,
niin raikasta, voi että!



Kevyttä kehonrakennusta

Proteiini rakentaa kudoksia, luuta
ynnä muuta – ja hivelee suuta.
Juusto, muna, kala, papu,
kaikista on iso apu,
kun tahdot lihaksia vahvistaa
tai toipumista nopeuttaa.



Joustoa suoniin

Jos verenpaine kohoaa,
niin suonia se kurittaa.
Aivot, sydän osansa saa,
vaan kaikkia voin avittaa.
Suolaista syön harkiten,
pehmeitä öljyjä valitsen.



Täyttävää kuitua

Kun maha kurnii, vatsa vaivaa
on aika kuidut esiin kaivaa:
kasvikset, marjat, hedelmät,
täysjyväiset puurot, leivät.
Kun päivittäin kuitua syön,
teen suolistolle hyvän työn.



Juurevaa lähiruokaa

Porkkana ja punajuuri
nauris sekä lanttu suuri
kasvavat lähiseudulla
muhevassa mullassa.
Raastan juureksen tai teen
uunissa maistuvan lisukkeen.



Metsän aarteita

Metsän aarteet mahtavat,
sienet, marjat ihanat
houkuttavat liikkumaan,
mättähillä kiikkumaan.
Teen hyvän soosin sienistä,
sopan marjoista pienistä.

