



Makua elämään

Ruoka-aiheiset keskustelukortit
Teemana TERVEYS

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo 2022

RyhmäRenki.fi

Millaisen aterian
jälkeen teillä on
hyvä olo?

Miettikää hetki omaa
ruokavaliotanne.

Mihin asioihin olette
erityisen tyytyväisiä?

Millä tavalla haluaisitte
vaikuttaa terveyteen
ruokavalion avulla?



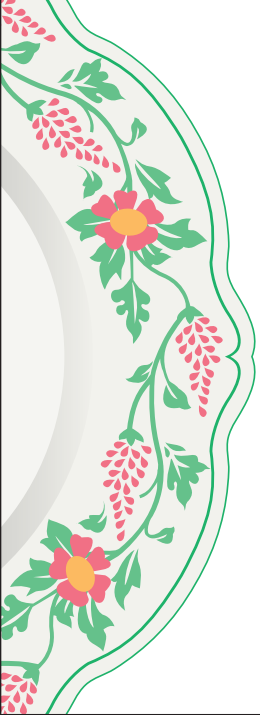
Millaisen ateriarhythmin
olette kokeneet
sopivaksi?



Millaisia hyviä väli-
paloja suosittelette?



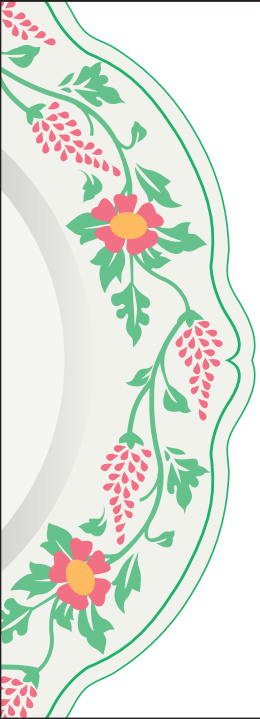
Millaisia terveellisiä
herkkuja suosittelette?



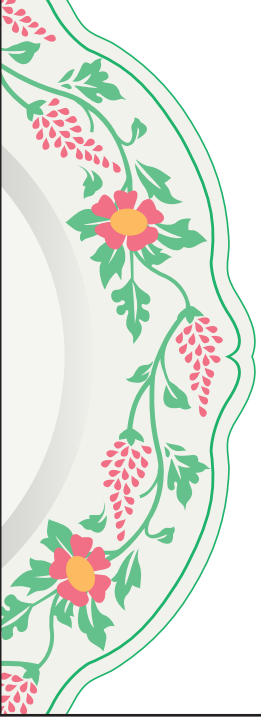
Millainen leipä on
mielestänne sekä hyvää
että terveellistä?



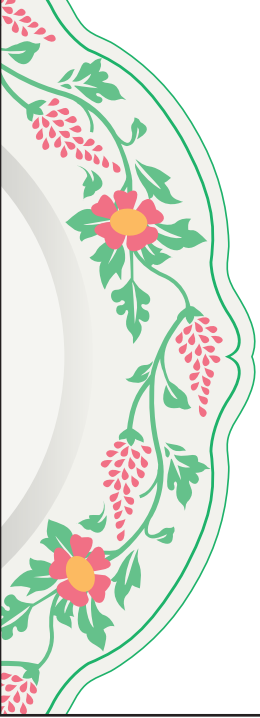
Jos haluaisitte vahvistaa luustoa, mitä tekisitte?



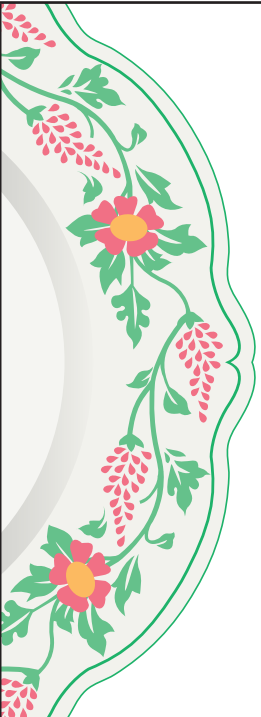
Jos haluaisitte lisätä proteiinin saantia, mitä syötävää tai juotavaa suosisitte?



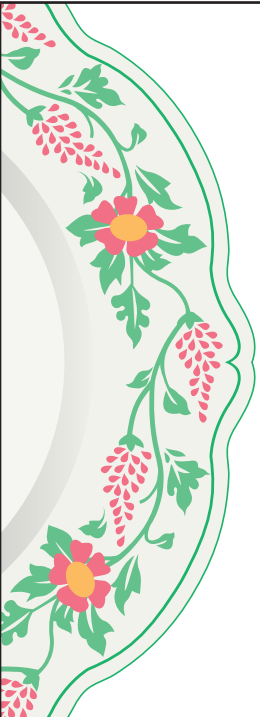
Jos haluaisitte lisätä ruokavalioonne hyviä rasvoja, mitä tekisitte?



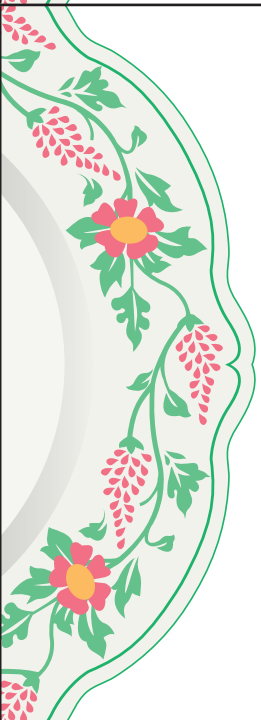
Jos haluaisitte syödä enemmän kuitua, mitä valintoja tekisitte?



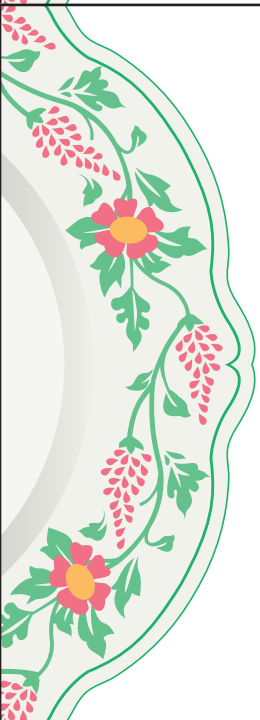
Onko teillä vinkkejä,
miten varmistaa riittävä
nesteiden saanti päivän
aikana?



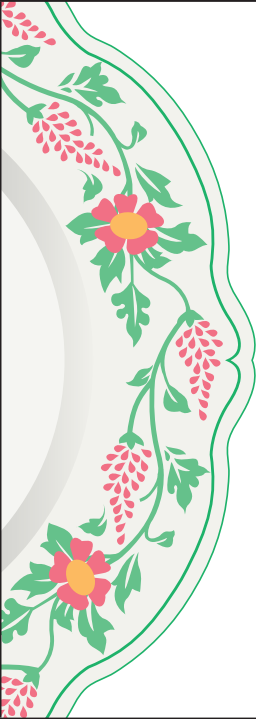
Tiedättekö, millaisia
oireita elimistön
kuivuminen voi
aiheuttaa?



Tiedättekö, millaisia
oireita suolan puute tai
liiallinen suolan saanti
voi aiheuttaa?



Jos haluaisitte syödä
vähemmän suolaa,
miten se onnistuisi
helpoiten?



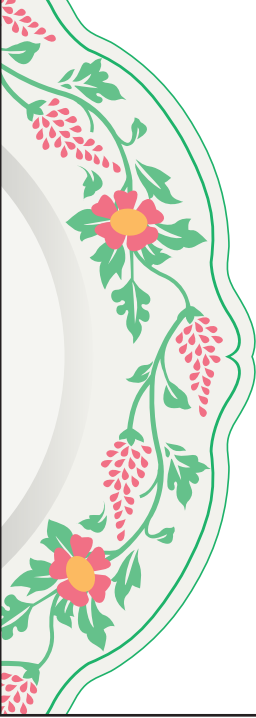
Joskus ruoka maistuu
liiankin hyvin.

Millaisissa tilanteissa
voi syödä liikaa?



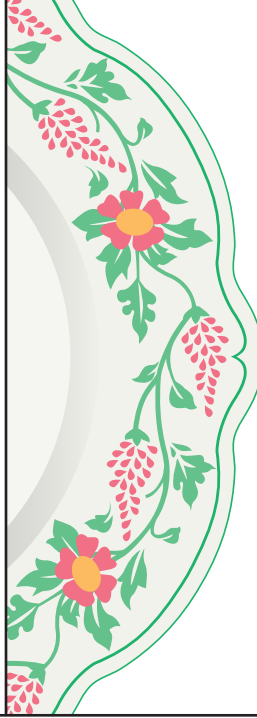
Joskus ruoka
ei vain maistu.

Millaiset asiat saattavat
viedä ruokahalun?



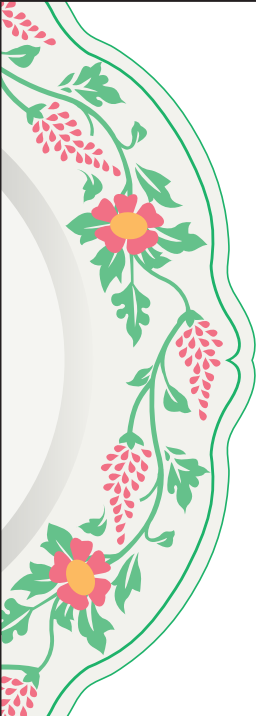
Makeanhimo iskee erityisesti
silloin, kun olo on kyllästynyt,
väsynyt tai stressaantunut.

Millaisilla keinoilla taltut-
taisitte kovan makeanhimon?

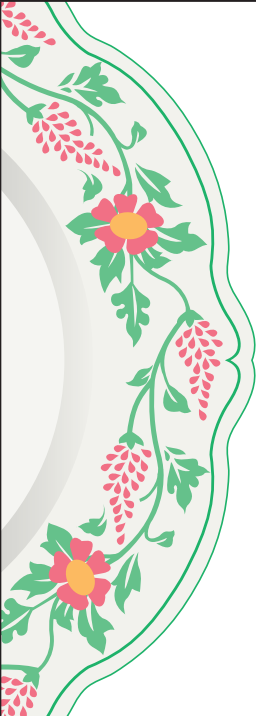


Jatkuvasta napostelusta voi
seurata hammasvaivoja ja
kilojen kertymistä.

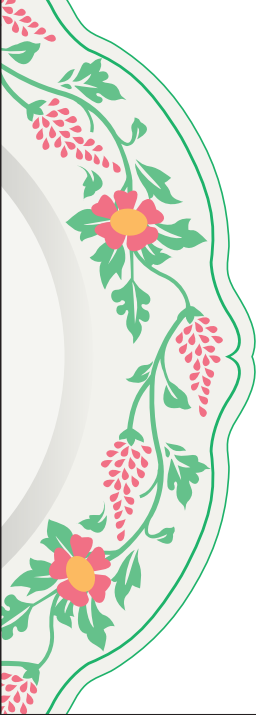
Millaisia vinkkejä teillä on
napostelun vähentämiseksi?



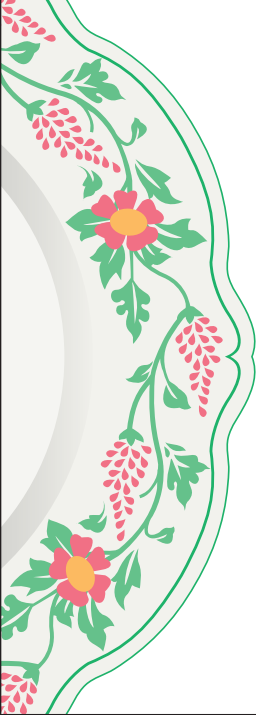
Otatteko vitamiinit
purkista, luonnosta
vai molemmista?



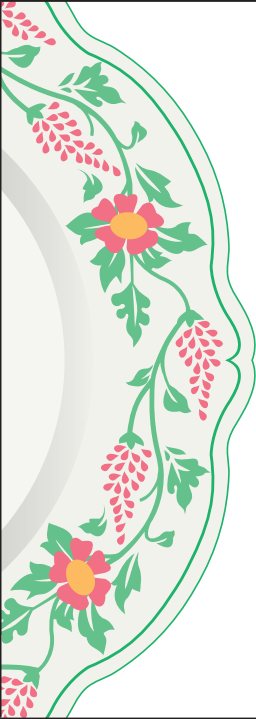
Tiedättekö tai keksittekö
muistisääntöjä, jotka
liittyvät terveelliseen
ruokavalioon?



Ruokapakkausten ravinto-
sisällöt ja ainesosalistat ovat
usein vaikealukuisia.
Miten olette voittaneet
tämän hankaluuden?
Entä mikä teitä erityisesti
tiedoissa kiinnostaa?

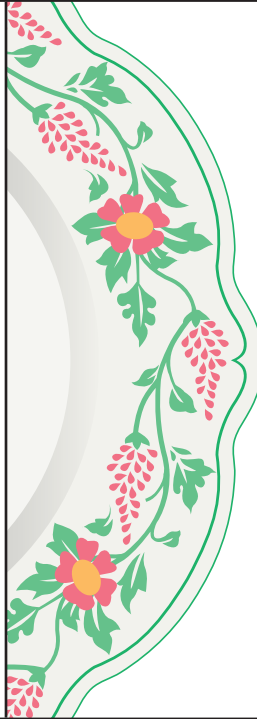


Haluatteko tietää enemmän
ravitsemukseen liittyvistä
laboratorioarvoista?
(esim. hemoglobiini,
verensokeri, kolesteroli)



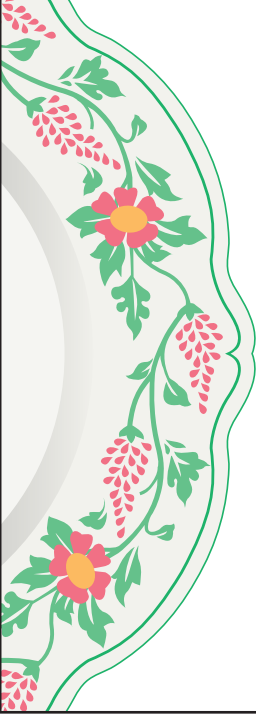
Tiedättekö te ruokia tai juomia, jotka aiheuttavat vatsavaivoja?

Miten te rauhoittaisitte vaivaavan vatsan?

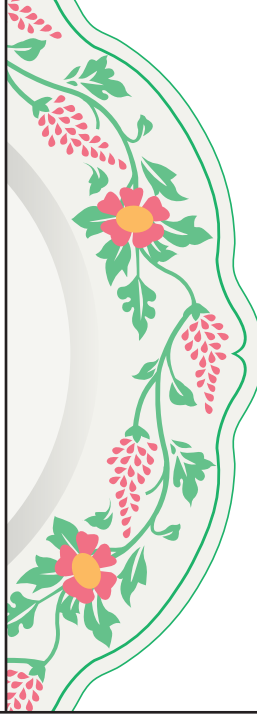


Tiedättekö ruokia tai juomia, jotka kovettavat tai löystyttävät vatsaa?

Miten te hoitaisitte kovaa tai löysää vatsaa?



Jos haluaisitte tehdä jonkin muutoksen elintavoissanne, millainen tuki auttaisi teitä?



Jos muuttaisitte ruokailutottumuksianne, tekisittekö pieniä muutoksia vähitellen vai ison muutoksen kerralla?