

# Ruoka- kysymykset

Ruoka-aiheiset keskustelukortit  
Teemana TERVEYS

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo 2022

RyhmäRenki.fi

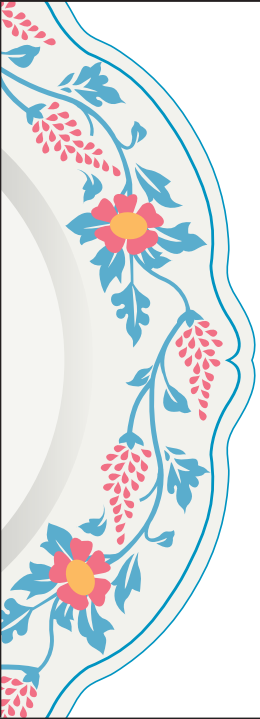
Onko sinulla tapana  
syödä lämmin ateria  
joka päivä?

Syötkö mieluummin  
monta pientä ateriaa  
vai muutaman reilun  
aterian päivässä?

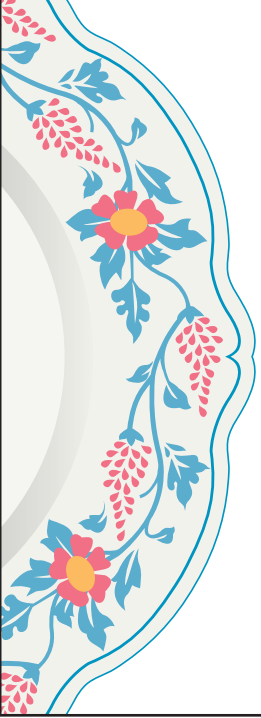
Tiedätkö tai keksitkö  
terveelliseen ruoka-  
valioon liittyviä  
muistisääntöjä?



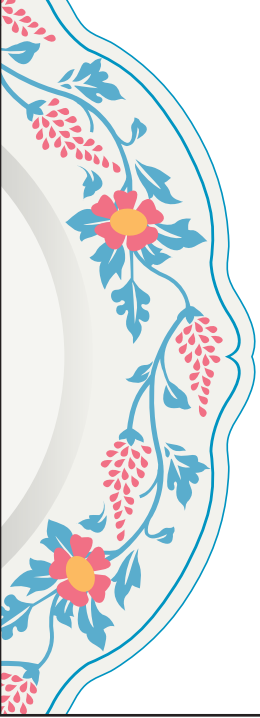
Vaikuttaako elämän ilot  
tai surut ruokahaluusi?



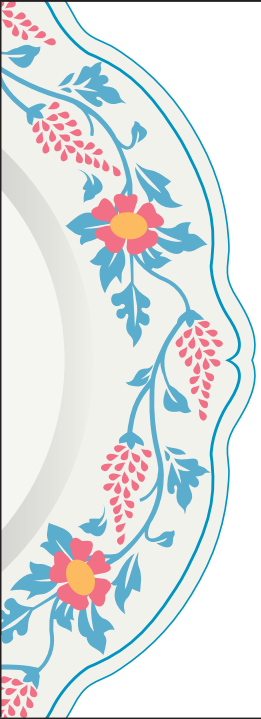
Vaikuttaako kaamos tai  
helle ruokahaluusi?



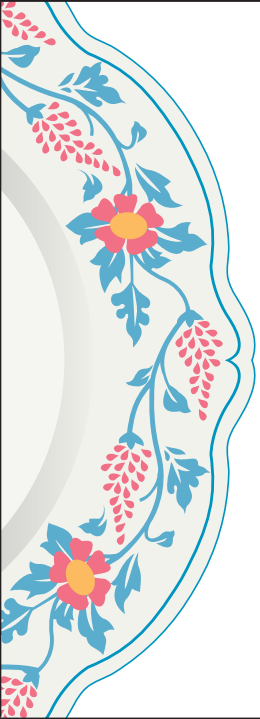
Kannattaako sinulle  
puhua ennen  
aamupalaa?



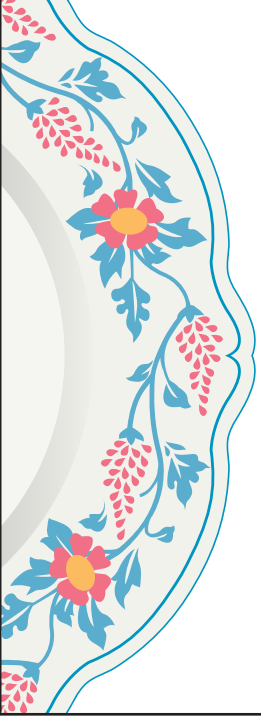
Tunnistatko alhaisen  
verensokerin  
vaikutuksen?  
(esim. nälkäkiukku,  
makeanhimo,  
iltapäiväväsytys)



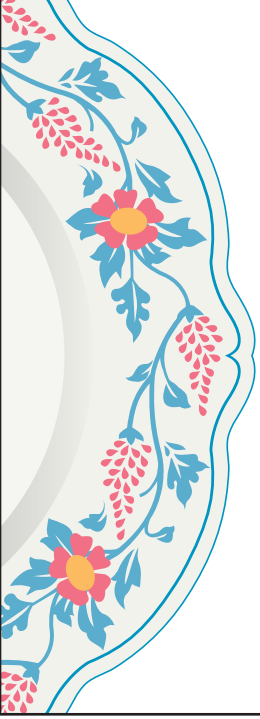
Voitko vinkata meille,  
mistä saa paljon  
proteiinia?



Voitko vinkata meille,  
mistä saa helposti  
kuitua?



Voitko vinkata meille,  
mistä saa pehmeitä  
ja hyviä rasvoja?



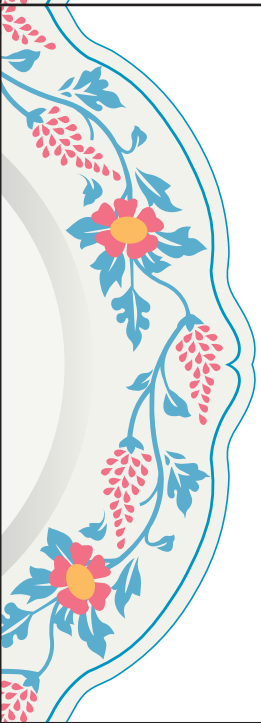
Onko sinulla tapana  
vilkaista ruoka-  
pakkausten pienellä  
kirjoitettuja tekstejä?  
Mikä niissä kiinnostaa?



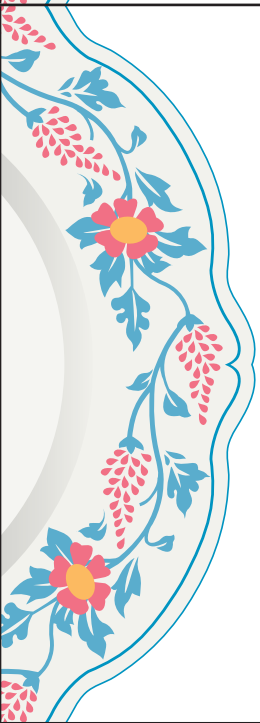
Pistätkö usein  
suun makeaksi?



Tartutko usein  
suolasirottimeen?



Voitko vinkata meille,  
missä on paljon  
piilosuolaa?



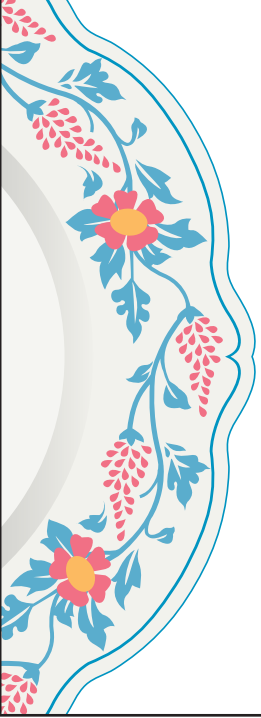
Oletko mitannut  
verenpaineesi tänä  
vuonna?



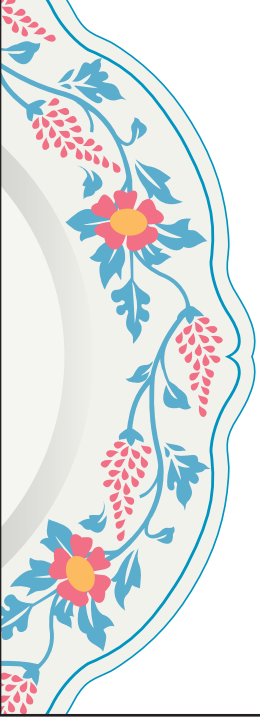
Juotko vaivatta litran  
tai pari päivässä?



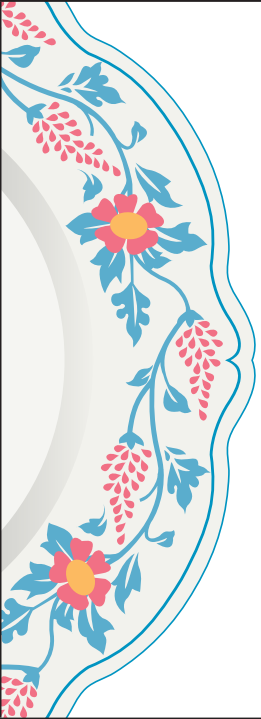
Maistuvatko  
maitotuotteet?



Tykkäätkö vihanneksista,  
hedelmistä ja marjoista?



Söitkö lapsena  
D-vitamiinia?  
Entä nykyään?



Voitko vinkata meille,  
miten happo-  
hyökkäyksen voi  
katkaista?



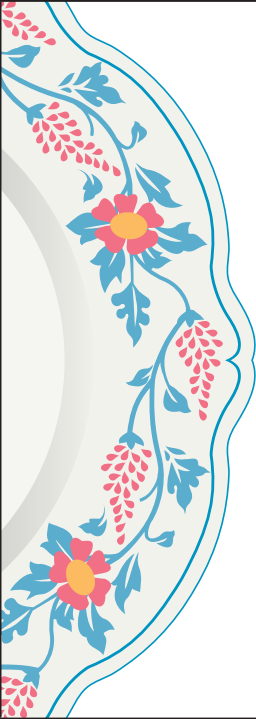
Voitko antaa vinkkejä  
ummetuksen hoitoon?




Voitko antaa vinkkejä  
ilmavaivojen ehkäisyyn?



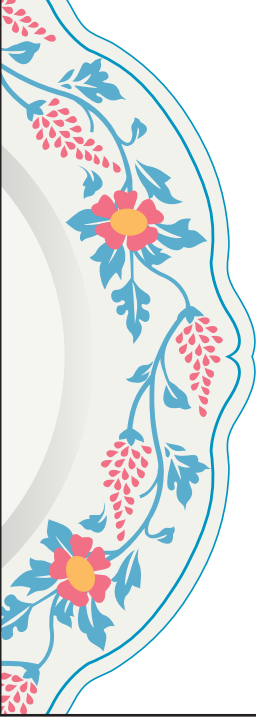
Voitko antaa vinkkejä  
löysän vatsan hoitoon?



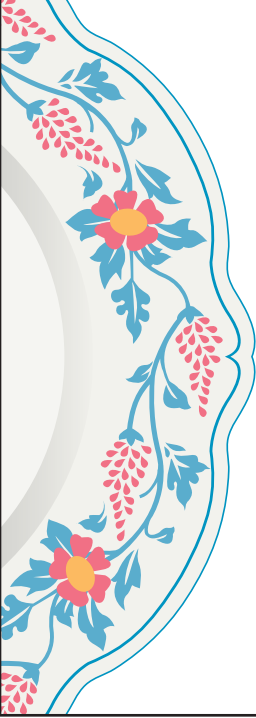
Osaatko rauhoittua  
ruokailemaan ja  
keskittyä ateriaan?



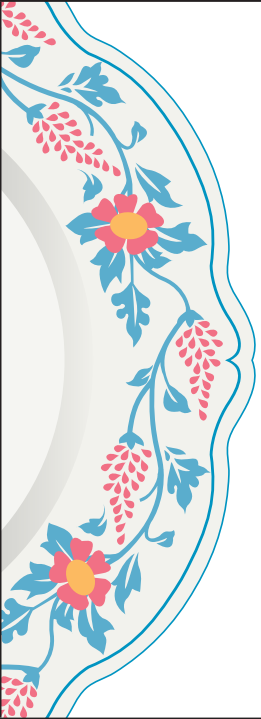
Tiedätkö,  
mitä tarkoittaa  
sana *lohturuoka*?



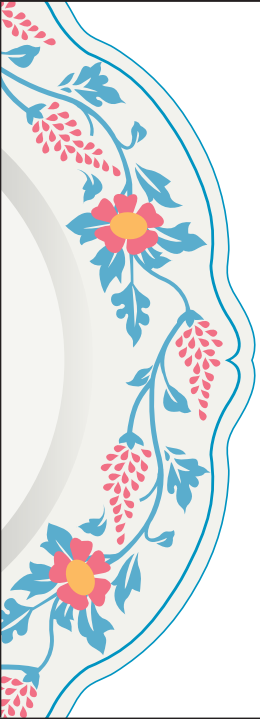
Oletko pitänyt  
ruokapäiväkirjaa?



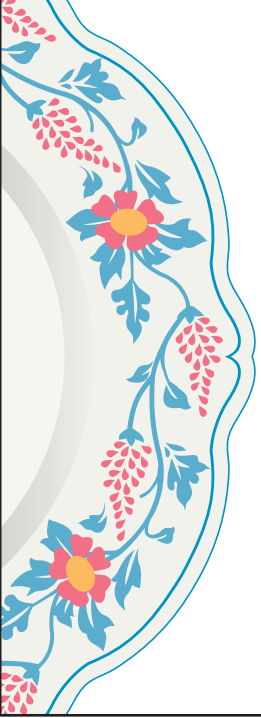
Onko ruokahalusi  
muuttunut iän myötä?



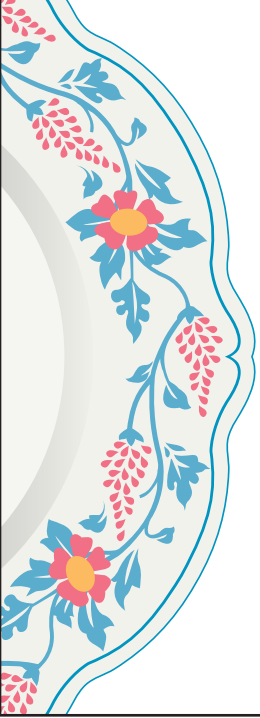
Onko ruoka sinulle  
enemmän nautinto  
vai tankkausaine?



Onko sinulla tapana  
syödä rauhallisesti  
pureskellen vai  
nopeasti hotkien?

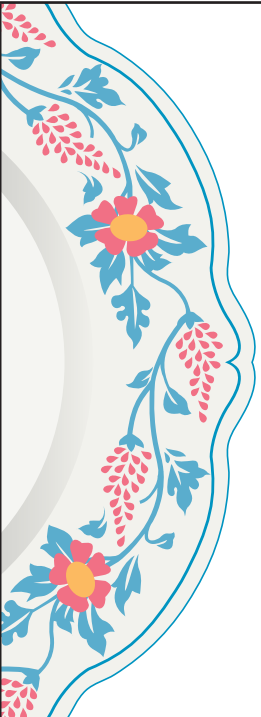


Jos sinulla ei ole  
nälkä ruoka-aikana,  
syötkö silti vai odotatko,  
että vatsa kurnii?

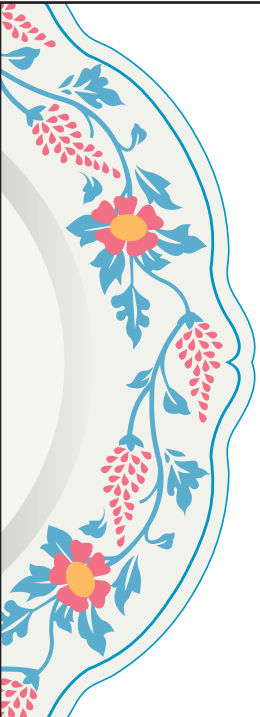


Syötkö herkut heti  
vai säästätkö ne  
myöhemmäksi?

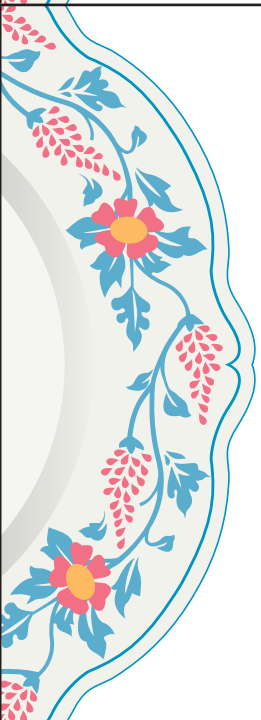




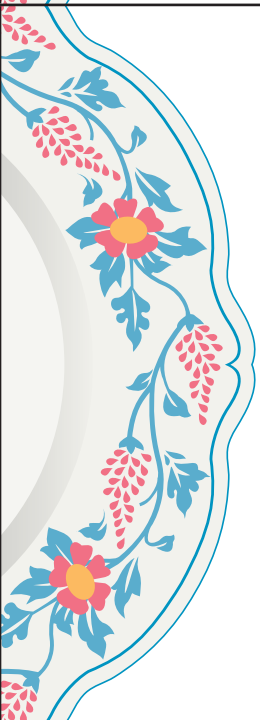
Kumpaa sinun olisi helpompaa vähentää, suolan vai sokerin käyttöä?



Otatko vitamiinit mieluummin purkista, luonnosta vai molemmista?



Ovatko uudet kasvipohjaiset tuotteet mielestäsi uhka vai mahdollisuus?



Haluatko lisätietoa jostain ruokaan liittyvästä asiasta?  
(esim. allergiat, kolesteroli, painonhallinta)