

Miten **lautasmalli** toteutuu ruokailuissasi?

Millainen on **ateriarytmisi** ja miten se vaikuttaa jaksamiseesi?

Millaisia ovat **ruokailuhetkesi** ja syötkö usein **yksin** vai **yhdessä** jonkun toisen kanssa?

Miten turvaat **monipuolisen ruokavalion** arjessa?

Mitä söit tänään **aamiaiseksi**?

Miten turvaat **kasvisten riittävän** saannin?

Miten takaat **kuitujen riittävän** saannin?

Montako väriä kasviksia syöt päivässä?

Mikä on **suosikki sydänmerkki-**tuotteesi?

Mikä on **lempireseptisi**?

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

Millaisia **väli- ja iltapaloja** syöt?

Miten turvaat riittävän **pehmeiden rasvojen** saannin?

Mitä laitat **leivän päälle?**

Mitä juot ja kuinka paljon vuorokauden aikana?

Millä tavoin **hillitä napostelua?**

Mitkä **yrtit toimivat** sinulla ruuan maustamiseen **suolan sijasta?**

Vinkejä **tunnesyömis**en hillitsemiseen

Mistä koostat **päivittäisen proteiinien** saannin?

Vinkejä terveellisiin ja helppoihin **retkieväisiin**

Mistä ruuista/elintarvikkeista saat **suolaa** ja **sokeria** arjessa?

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

١٢

Mitä ruoka ja syöminen
minulle merkitsevät?
Mikä on **tärkeää**?
Mistä **en halua luopua**?

Minkälaisia **ruokamuistoja/**
kokemuksia minulla on?
Miten ne **vaikuttavat**
omaan syömiseeni?

Mikä **vaikuttaa**
omiin ruokavalintoihini
ja syömiseeni?

Miten **syömiseni on**
muuttunut ajan kuluessa ja
sairastumisen jälkeen?

Mikä **syömisessäni**
tukee hyvinvointiani
ja terveyttäni?

١٦

١٦

١٦

١٦

١٦