



RUOKAKOMPASSI

Mikä sinulle on ruuassa ja syömisessä tärkeää? Entä mitä toivoisit vielä lisää omaan ruokailuusi tai syömiseesi? Kirjoita alla olevien lauseen alkujen alle 1-3 itsellesi tärkeää asiaa ja toivetta.

Minulle tärkeää ruuassa ja syömisessä on...

Toivoisin omaan ruokailuuni tai syömiseeni lisää...

Työkalu on toteutettu Terveyden edistämisen määrärahalla Elämänlaatua ruuasta –hankkeessa (2021-2023)





RUOKAKOMPASSI

Mitä haluaisit vielä oppia tai vahvistaa, jotta sivun kääntöpuolelle kirjoittamasi toiveet voisivat toteutua? Rastita alla olevasta listasta tärkeimmät.

Haluaisin oppia tai vahvistaa...

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Suunnittelua: aterian suunnittelu, raaka-aineiden hankinta ja käyttö, ylijääneen ruuan hyödyntäminen | <input type="checkbox"/> Myönteistä suhtautumista syömiseen: rento suhtautuminen syömiseen, ruuasta nauttiminen ilman huonoa omaatuntoa | <input type="checkbox"/> Ravitsemuksen perusasioita: ravitsemussuositukset, ravitsemuksen yhteys jaksamiseen ja hyvinvointiin |
| <input type="checkbox"/> Reseptien lukutaitoa ja soveltamista: reseptien lukeminen ja ymmärtäminen, reseptien muokkaaminen | <input type="checkbox"/> Rohkeutta maistaa: uusien tai erilaisten ruokien kokeilu ja maistaminen | <input type="checkbox"/> Vertailemaan ja valitsemaan tuotteita: tuotteiden valitseminen ruokakaupassa eri tuoteryhmistä, tuoteselosteiden ymmärtäminen |
| <input type="checkbox"/> Raaka-aineiden tuntemusta ja käyttötaitoja: erilaisten raaka-aineiden tunteminen, käsittely ja hyödyntäminen ruuanvalmistuksessa | <input type="checkbox"/> Nälän ja kylläisyyden tunnistamista: itselle sopivan ruokamäärän arviointi, kehon nälkä- ja kylläisyysviestien havaitseminen | <input type="checkbox"/> Luotettavan tiedon tunnistamista: luotettavien tiedonlähteiden löytäminen, somessa ja uutisissa esitettävien tietojen kriittinen arviointi |
| <input type="checkbox"/> Ruuanvalmistamista: erilaisten keittiövälineiden ja -laitteiden käyttäminen, erilaisten ruuanvalmistustapojen tunteminen, keittiössä turvallisesti ja hygieenisesti toimiminen | <input type="checkbox"/> Säännöllistä ruokailua: säännölliset ruokailuajat, syömiseen ennakointi | |
| | <input type="checkbox"/> Syömiseen keskittymistä: kiireetön syöminen, rauhallinen ruokailutilanne | |

