



**ELÄMÄNLAATUA  
RUUASTA**

**korttipakka**



## Ohjeet korttipakan käyttöön

Elämänlaatua ruuasta -kortit on tarkoitettu avuksi omien ruokaan ja syömiseen liittyvien ajatusten ja valintojen pohdiskeluun. Korttien avulla vahvistetaan omaan ruokaelämään liittyvää itsetuntemusta ja harjoitellaan lempeää ja arvostavaa kohtaamisen tapaa ruuan, syömisen ja ravitsemuksen parissa.

Monikäyttöisiä kortteja voidaan hyödyntää niin itsenäisessä pohdinnassa kuin pari- ja ryhmäkeskustelujen tukena. Ne voivat olla hyvä apuväline myös yhteisen tapaamisen aloittamiseen tai lopetukseen. Yhtä lailla kortteja voidaan käyttää erilaisissa tilanteissa ja paikoissa, esim. ulkona retken lomassa.

Pakassa on 36 korttia, joista jokainen sisältää lämmittelykysymyksen sekä pohdintakysymyksiä. Kysymykset käsittelevät kuutta eri teemaa, jotka on merkitty kortteihin eri värein:

- |                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| 1 Ruoka-arki       | 4 Ruokailutilanne              |
| 2 Minä ja ruoka    | 5 Luotettavan tiedon lähteillä |
| 3 Apetta aisteille | 6 Ruuanvalinta                 |

Keskustellessa on tärkeää kiinnittää huomiota lempeään ja arvostavaan kohtaamisen tapaan. Tarkoituksena on kuunnella ja pyrkiä ymmärtämään toisia, ei arvioida tai arvostella. Jokainen saa olla sellainen kuin on.

Elämänlaatua ruuasta -työkalut löydät verkosta osoitteesta:

<https://sites.uef.fi/kehuva/elamanlaatua-ruuasta/>

Tämä korttipakka on tuotettu terveyden edistämisen määrärahalla (STM) Elämänlaatua ruuasta -hankkeessa (2021–2023).





## Lämmittely:

Jatka lausetta: Jos jotain haluaisin oppia kokkaamaan, niin...

## Pohdintakysymykset:

- Pidätkö ruuanlaitosta?
- Mitkä asiat kokkaamisessa ovat mukavia? Entä mistä et niin välitä tai mikä ärsyttää?
- Onko ruuanlaittoon helppo ryhtyä? Vaikuttaako siihen esimerkiksi seura tai mieliala?



## Lämmittely:

Katsotko ruuanlaittoon liittyviä tv-ohjelmia?

Mikä niistä on suosikkisi ja miksi?

## Pohdintakysymykset:

- Teetkö itse ruokaa kotona? Millaisia ruokia valmistat? Entä millaisia ruokia haluaisit valmistaa?
- Käytätkö ohjeita valmistaessasi ruokaa? Onko sinulla suosikkireseptejä tai -ruokaohjeita?
- Minkä suosikkiruokaohjeesi haluaisit jakaa myös muille?



## Lämmittely:

Pidätkö enemmän ruuanlaitosta vai leipomisesta? Miksi?

## Pohdintakysymykset:

- Mistä ja miten hankit ruokasi?  
Kuinka usein käyt ruokaostoksilla?
- Suunnitteletko ruokaostoksiasi etukäteen?
- Mitä hyötyä ruokien tai ruokaostosten suunnittelusta etukäteen voi olla?  
Mikä etukäteen suunnittelussa voi olla haastavaa? Miten nämä haasteet voisi ylittää?





ELÄMÄNLAATUA  
RUUASTA

## Lämmittely:

Olisitko mieluiten kokki vai ruokakriitikko? Miksi?

## Pohdintakysymykset:

- Millainen vaikutus säännöllisellä ruokailulla on jaksamiseesi? Entä ruokailun väliin jäämisellä?
- Millainen on ateriarytmisi? Tukeeko se jaksamistasi arjessa?
- Millä pienillä keinoilla omaa jaksamista voisi vahvistaa?



## Lämmittely:

Mitä ruokaa söisit mielelläsi useammin, jos se ei olisi niin työläs tai vaikea valmistaa?

## Pohdintakysymykset:

- Millaista ruokaa valmistat tai syöt, kun kokkaaminen ei huvita tai siihen ei ole aikaa tai energiaa?
- Millaisia keinoja sinulla on tehdä ruoanlaitosta mielekkäämpää silloinkin, kun se ei huvita? Auttaako vaikkapa musiikin kuunteleminen ruoanlaittoon ryhtymistä?
- Millaisia rutiineja sinulla on ruoanlaittoon tai syömiseen liittyen? Miten voisit luoda lisää rutiineja ruoanlaittoosi tai syömiseen?



## **Lämmittely:**

Mikä on bravuuriruokasi tai  
-leipomuksesi, joka onnistuu aina?

## **Pohdintakysymykset:**

- Mitä pidät kasvisruuista? Onko sinulla joku suosikkikasvisruoka?
- Mitä kokemuksia sinulla on kasvisruokien valmistamisesta?
- Mikä sinulle on kasvisruokien valmistamisessa helppoa? Mikä siinä on haastavaa tai vaikeaa?



## Lämmittely:

Mikä ruoka saa sinut hyvälle tuulelle?

## Pohdintakysymykset:

- Mikä sinulle on ruuassa ja syömisessä tärkeää?
- Miten hyvin sinulle tärkeät asiat toteutuvat käytännössä siinä, miten ja mitä syöt?
- Mitkä tekijät vaikuttavat sinulle tärkeiden asioiden toteutumiseen?





## Lämmittely:

Mikä ruoka tai mauste kuvaa mielialaasi tänään?

## Pohdintakysymykset:

- Mihin asioihin olet tyytyväinen omassa ruokaelämässäsi? (esim. ruokavalinnat, ateriarytmi, ruuanvalmistustaidot, ruokailutilanteet)
- Onko sinun helppoa tai vaikeaa tunnistaa omassa elämässäsi niitä ruokaan ja syömiseen liittyviä asioita, jotka ovat hyvin tai joihin olet tyytyväinen?
- Mikä on sellainen asia omassa ruokaelämässäsi, jota haluaisit vielä kehittää?



## Lämmittely:

Mikä oli lempiruokasi lapsena?

Mikä se on nyt?

## Pohdintakysymykset:

- Miten tunteet vaikuttavat syömiseen tai ruokavalintoihisi? Oletko huomannut, että tietyt tunnetilat ohjaisivat syömään tai valitsemaan tiettyjä ruokia?
- Liitätkö mielessäsi tietyt tunteet johonkin ruokaan?
- Voivatko erilaiset ruuat herättää tunteita? Milloin tai millaisissa tilanteissa?



## Lämmittely:

Mikä on sinun turva- tai lohturuokasi?

## Pohdintakysymykset:

- Millaisia hyviä ruokamuistoja sinulla on?
- Missä tämä mieleen painunut ruokamuisto tapahtui ja mitä tilanteessa syötiin tai mitä siinä tapahtui?
- Mitkä asiat tekivät ruokamuistostasi mukavan? Liittyikö tilanteeseen muita ihmisiä tai esimerkiksi mieleenpainuvia makuja tai tuoksuja?



## Lämmittely:

Jos olisit joku hedelmä, niin mikä se olisi?

## Pohdintakysymykset:

- Missä vaiheessa tunnistat nälän?  
Onko sinulla usein jo kova nälkä, ennen kuin huomaat sen?
- Kuunteletko nälän tunnetta vai jätätkö tunteen huomiotta? Miksi?
- Erotatko nälän tunteen mieliteosta?
- Millaisia kokemuksia sinulla on ähkyksi itsesi syömisestä? Miten ähkyksi syömisestä voi välttää?





## Lämmittely:

Jos voisit ottaa autiolle saarelle mukaan yhden ruoka-aineen tai ruokalajin, mikä se olisi?

## Pohdintakysymykset:

- Oletko huomannut koskaan vertailevasi omia ruokatottumuksiasi toisten ruokatottumuksiin? Millaisia ajatuksia tai tunteita se herättää?
- Ihailenko tai jopa kadehditko jonkin toisen henkilön ruokavalintoja?
- Millaiset tekijät toisen ruokailutottumuksissa herättää sinussa ihailua?



## Lämmittely:

Mitä uutta olet maistanut viimeksi? Entä mitä uutta haluaisit maistaa seuraavaksi?

## Pohdintakysymykset:

- Mikä tekee ruuasta tai ateriasta mielestäsi houkuttelevan?
- Miten ruoan ulkonäkö vaikuttaa ateriahetken nautittavuuteen? Entä ruuan rakenne tai tuoksu?
- Keksitkö esimerkin sinua houkuttelevasta ruuasta? Entä luotaantyöntävästä ruuasta?



## Lämmittely:

Mikä on erikoisin ruoka, jota olet maistanut?

## Pohdintakysymykset:

- Millaisten ruokien syöminen tuottaa sinulle hyvän mielen?
- Millainen syöminen tai ruoka tuottaa hyvän olon kehollesi?
- Mitä pieniä asioita voisi tehdä, jotta ruuasta ja syömisestä jäisi useammin hyvä olo sekä kehoon että mieleen?



## Lämmittely:

Mikä juhlapäiviin liittyvä ruoka on suosikkisi?

## Pohdintakysymykset:

- Millaisia lempiruokia sinulla on?  
Entä onko sinulla inhokkiruokia?
- Mistä makumieltymyksesi ovat peräisin?  
Ovatko maut lapsuudesta tuttuja?  
Miellytkö johonkin vasta aikuisiällä?
- Onko makusi ruuan suhteen muuttunut vuosien varrella?
- Miten olet kenties oppinut tykkäämään jostain aiemmin itsellesi vieraasta mausta?





## Lämmittely:

Mitä mieltä olet ananaksesta pizzan täytteenä?

## Pohdintakysymykset:

- Millainen ruoka tuntuu suussasi miellyttävältä?
- Onko joku ruoka sellainen, jonka suututuntuma on mielestäsi epämiellyttävä? Mikä ruoka?
- Millaisissa elämäsi tilanteissa joku ruoka on saattanut tuntua suussasi erityisen miellyttävältä tai epämiellyttävältä? Onko tilanne ollut väliaikainen?



## Lämmittely:

Tuleeko mieleesi jokin ruoka, jota et ole koskaan uskaltanut tai suostunut maistamaan?

## Pohdintakysymykset:

- Miten ruuan värit vaikuttavat mielestäsi sen houkuttelevuuteen?
- Miten itse saisit lisää väriä lautaselle?
- Millaisia haasteita ruuan värikyyden lisäämisessä voi tulla vastaan? Miten niitä voisi ratkaista?



## Lämmittely:

Minkä ruuan tai leivonnaisen tuoksu herättää sinussa hyviä muistoja?

## Pohdintakysymykset:

- Mitä uutta ruokaa tai raaka-ainetta olet maistanut viimeksi? Millainen kokemus se oli?
- Oletko huomannut, miten monta maistamiskertaa uuteen makuun totuttelu saattaa vaatia?
- Minkä uuden ruoan tai raaka-aineen voisit napata ostoskärryysi seuraavalla kauppareissulla?



## Lämmittely:

Jatka lausetta: Jos voisin kutsua illalliselle kenet vain, kutsuisin...

## Pohdintakysymykset:

- Miten ympärilläsi puhutaan ruokaan ja syömiseen liittyvistä asioista? Entä miten sinä puhut niistä?
- Miltä erilaiset tavat puhua ruuasta voivat tuntua?
- Millaista haluaisit ruokapuheen olevan?





## Lämmittely:

Jos sinulla olisi ravintola, millainen se olisi?  
(esim. ravintolan tyyli, tarjottava ruoka)

## Pohdintakysymykset:

- Mikä tekee ruokailutilanteesta viihtyisän ja miellyttävän? Entä epämiellyttävän?
- Onko ruokailupaikalla, kattauksella tai seuralla merkitystä esimerkiksi?
- Miten ruokailutilanteen viihtyisyys vaikuttaa syömiseesi?
- Millä pienillä keinoilla ruokailutilanteen viihtyisyyteen voisi omassa arjessa vaikuttaa?



## Lämmittely:

Söisitkö juhlaillallisen mieluiten ulkona nuotion ääressä, hienossa ravintolassa vai oman kodin rauhassa? Miksi?

## Pohdintakysymykset:

- Syötkö arjessa useimmiten yksin vai yhdessä jonkun kanssa? Vaihteleeiko seura eri aterioilla?
- Millaisessa seurassa mieluiten syöt?
- Millainen vaikutus seuralla on ruokailuun? Entä mielialaan?



## Lämmittely:

Syötkö mieluiten yksin, yhdessä jonkun kanssa vai isossa porukassa? Vaihtelee se?

## Pohdintakysymykset:

- Ovatko ruokailutilanteet arjessasi rauhallisia? Onko sinulla aikaa syödä kiirehtimättä?
- Teetkö syömisen ohessa usein samaan aikaan jotakin muuta?
- Mikä hyötyä on rauhallisella ruokailuhetkellä ja syömiseen keskittymisellä? Millä keinoilla arjessa voisi lisätä ruokailutilanteiden kiireettömyyttä ja syömiseen keskittymistä?



## Lämmittely:

Käytätkö pastan syömiseen haarukkaa, lusikkaa vai molempia?

## Pohdintakysymykset:

- Onko sinulla kokemuksia siitä, että joku syö ruokaseurassa erilaista ruokaa kuin muut? Millaisia kokemuksia?
- Miten kanssaruokailijat ovat suhtautuneet erilaisen ruuan syöjään? Miltä se on tuntunut?
- Miten tällaisessa tilanteessa olisi mielestäsi hyvä toimia? Mitä hyötyä siitä olisi erilaisen ruuan syöjälle?





## Lämmittely:

Mikä on ikimuistoisin ruokailuhetkesi?

## Pohdintakysymykset:

- Onko sinulla kokemuksia syömisen tuputtamisesta tai jopa pakottamisesta? Mitä haittaa siitä voi olla?
- Miten tuputtamisen sijaan ruokapöydässä kannattaisi toimia?
- Millä pienillä keinoilla voit kannustaa toista maistamaan esim. uutta ruokaa?



## Lämmittely:

Mikä viimeaikainen lööppi tai uutinen ruoka- tai ravitsemusaiheista on jäänyt mieleesi?

## Pohdintakysymykset:

- Missä olet törmännyt ravitsemusta koskevaan tietoon? Entä mistä löytää luotettavaa tietoa ravitsemuksesta?
- Oletko joskus epäillyt lukemasi, kuulemasi tai näkemäsi ravitsemustiedon luotettavuutta? Missä tilanteissa? Mikä sai sinut epäilemään tiedon luotettavuutta?
- Onko ravitsemustiedon luotettavuutta helppo tai vaikea arvioida? Miksi?



## Lämmittely:

Mihin ruokaan liittyvään some-trendiin tai -villitykseen olet viimeksi törmännyt?

## Pohdintakysymykset:

- Vaikuttavatko toiset ihmiset siihen, mitä ajattelet ruuasta ja syömisestä? Miten?
- Vaikuttaako media siihen, mitä ajattelet ruuasta ja syömisestä? Miten?
- Millaista kuvaa ihanteellisesta syömisestä ja ruokavalinnoista media välittää?



## Lämmittely:

Mikä on kummallisimmin tai älyttömmin ruokaan tai syömiseen liittyvä neuvo tai vinkki, jonka olet kuullut?

## Pohdintakysymykset:

- Ovatko ravitsemussuositukset sisällöltään sinulle tuttuja?
- Pidätkö ravitsemussuosituksia luotettavina? Miksi pidät/miksi et?
- Huomioitko suosituksia, kun teet omia ruokavalintojasi/syöt?





## Lämmittely:

Mihin ruokaan tai syömiseen liittyvästä asiasta haluaisit tietää enemmän? (esim. ruuanvalmistustekniikat, ruokakulttuurit)

## Pohdintakysymykset:

- Onko sinulla ruokaan tai syömiseen liittyviä sääntöjä, joita pyrit noudattamaan? Mistä ne ovat peräisin?
- Missä tilanteessa säännöt voivat olla hyödyllisiä? Entä milloin eivät?
- Ovatko nykyiset sääntösi samanlaisia/erilaisia kuin säännöt lapsuuden kodissasi?



## Lämmittely:

Kenen mediassa esillä olevan henkilön ravitsemusneuvot ja -vinkit ovat mielestäsi uskottavia?

## Pohdintakysymykset:

- Kuinka paljon tavallisen ihmisen olisi hyvä tietää ravitsemuksesta? Kuinka yksityiskohtainen tieto on arjessa tarpeen?
- Koetko tietäväsi ravitsemuksesta tarpeeksi?
- Mistä haluaisit tietää enemmän?



## **Lämmittely:**

Mikä kuulemasi ruokaan, syömiseen tai ravitsemukseen liittyvä uskomus on jäänyt kummittelemaan mieleesi?

## **Pohdintakysymykset:**

- Miten ravitsemukseen liittyvää tietoa voi hyödyntää ruokakaupassa?
- Miten tietosi ravitsemuksesta vaikuttaa siihen, mitä ostat ruokakaupasta tai jätät ostamatta?
- Mitä ravitsemukseen liittyvää tietoa löydät ruokapakkauksista? Entä mitä tietoa toivoisit pakkauksista löytyvän?



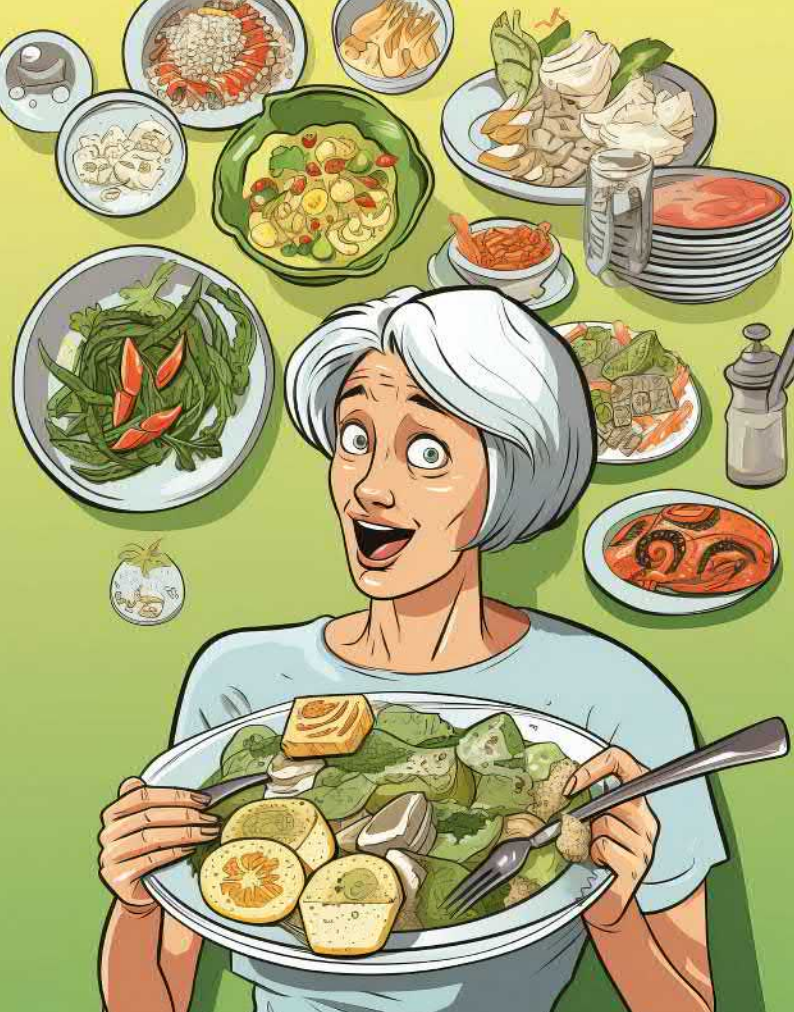
## Lämmittely:

Minne haluaisit lähteä makumatkalle tutustumaan paikalliseen ruokakulttuuriin?

## Pohdintakysymykset:

- Vaikuttavatko toiset ihmiset tai media siihen, millaisia ruokavalintoja teet? Miten?
- Miten asuinpaikka, ympäristö ja omat tietosi ja taitosi vaikuttavat ruokavalintoihisi?
- Koetko joidenkin asioiden vaikuttavan omiin valintoihisi enemmän kuin toisten? Mitkä asiat vaikuttavat eniten?





## Lämmittely:

Jos saisit syödä vain yhtä ruokaa seuraavan kuukauden ajan, mikä se olisi?

## Pohdintakysymykset:

- Tunnistatko, millaiset ruokavalinnat tukevat omaa jaksamistasi ja hyvää oloa?
- Ovatko kehon ja mielen hyvinvointia tukevat valinnat samanlaisia?
- Teetkö ruokavalintoja sen mukaan, mikä tukee hyvinvointiasi?



## Lämmittely:

Jos huippukokki olisi sinun palveluksessasi yhden päivän, mitä pyytäisit häntä valmistamaan?

## Pohdintakysymykset:

- Miten vertailet erilaisia tuotteita kaupassa? Millä perusteella valitset ostamasi tuotteet?
- Miten taloudellinen tilanteesi vaikuttaa tekemiisi valintoihin? Entä ajankäyttö ja jaksaminen?
- Onko omiin valintoihin vaikuttavia asioita helppo tunnistaa?



## Lämmittely:

Jos saisit lisätä lähikauppasi valikoimiin yhden tuotteen, mikä se olisi?

## Pohdintakysymykset:

- Syötkö valmisruokia? Mitä valmisruokia suosit?
- Millaisia hyviä puolia valmisruuilla on? Miksi niitä tulee ostettua?
- Millaisia huonoja puolia tai haasteita valmisruuissa saattaa olla?
- Millaisia kokemuksia sinulla on valmisruokien tuunaamisesta?



## Lämmittely:

Minkä ruokaan tai ruokakulttuureihin liittyvän asian haluaisit ulkomailta myös Suomeen?

## Pohdintakysymykset:

- Pysähdytkö kaupassa hedelmä- ja vihannesosastolle vai kuljetko yleensä sen ohi?
- Mitä sieltä valitset mieluiten ostoskärryysi? Miksi?
- Mitä kasvista useimmiten käytät ruuanlaitossa? Mitä valmistat siitä?





ELÄMÄNLAATUA  
RUUASTA

## Lämmittely:

Mikä on ylivoimainen luottoruokasi tai -tuotteesi?

## Pohdintakysymykset:

- Pohdi, millä tavoin ruokapakkausten ulkonäön, esim. värin, kuvien tai tuotteen nimen avulla pyritään vaikuttamaan tuotteesta syntyvään mielikuvaan.
- Keksitkö esimerkkejä siitä, millaisten tekijöiden avulla pakkauksessa pyritään luomaan vaikutelma tuotteen laadusta, terveellisyydestä tai esim. ympäristöystävällisyydestä?
- Oletko huomannut, että ruokapakkauksen ulkonäkö vaikuttaisi siihen, minkä tuotteen valitset?