

TOIMINTAOHJEET TERVEELLISEEN RAVITSEMUKSEEN

SUUNNITTELE

Viikkotasolla:

- Kotiin ruokalistasuunnittelua → kaupasta ei tule mukaan turhia ruokia ja jääkaapista löytyy aina ainekset terveelliseen ateriaan.
- Pakkaseen valmiita annoksia.

Päivätasolla:

- Viimeistään aamulla, mieti mitä päivä pitää sisällään ja kuinka varmistat syömisen 3-4 tunnin välein laadukkaasti ilman hätäratkaisuja.
- Tarvitsetko eväitä? Mikä säilyy? Onko kylmäsäilytystä?
- Listausta eväsvaihtoehtoista?

HUOLEHDI

Monipuolisuus ja laatu

- Onko ateriasi, myös välipalasi koostettu lautasmallin/välipalaohjeen (valitse 1 jokaisesta laatikosta) mukaisesti?
- Onko joka aterialla proteiininlähde, kuten maitovalmisteita?
- Näkykö leipä kasvien alta?
- Käytätkö päivittäin öljyä esim. salaatikastikkeena tai paistamiseen?
- Syötkö aamupalan?
- Onko viljasi pääosin täysjyvää?
- Käytätkö viljan lähteitä monipuolisesti?



HARJOITTELE

- Opi virheistäsi
- Kirjoita ylös, mitä tapahtui, kun ateriaväli venyi tai menit nälkäisenä kauppaan
- Pohdi valmiiksi, miten toimit seuraavalla kerralla
- Opi kuuntelemaan nälkä- ja kylläisyysignaalejasi: syö hitaasti, lopeta, kun olet kylläinen (ei haittaa, vaikka lautaselle jää ruokaa. Tämän voit syödä myöhemmin) ja kysy itseltäsi ennen syömistä asteikolla 1-10, kuinka nälkäinen olet. Sopiva väli aloittaa syöminen on n. 3-4.