

Ruokailutilan huoneentaulu

Ruoasta puhutaan kunnioittavaan, positiiviseen sävyyn.

Ruoka on kiva ja erittäin tarpeellinen asia ja ruokailu on mukava hetki yksin tai yhdessä.

Ruokarauha kuuluu kaikille.

Kaloreita, ruokamääriä tai muitakaan epäolennaisuuksia ei tarvitse päivitellä eikä syömisestä tarvitse tuntea syyllisyyttä.

Ruokaa syödään, numeroita ei.

Terveelliseen ruokailuun ei tarvitse tietoa aterian energiasisällöstä.

Joustava suhtautuminen syömiseen tukee hyvinvointia.

Tarpeettomat rajoitukset ylläpitävät epätervettä ruokasuhdetta ja voimakas kontrolli lisää hallitsemattoman syömisriskiä.

Syömistä ei tarvitse ansaita.

Ei autokaan käy ilman polttoainetta, miksi ihmisen pitäisi toimia ilman ruokaa?

On mahdotonta ajaa ensin tyhjällä tankilla 100 km ja antaa autolle vasta sitten polttoainetta ajetulle matkalle.

Terveellinen ruokailu tarkoittaa monipuolisia ja riittäviä aterioita riittävän tiheästi nautittuna

- riippumatta ruokailijan koosta, ulkomuodosta tai muustakaan ulkoisesta.

Terveellinen ruokailu on yksilöllistä ja tilannesidonnaista. Jollekin terveellinen valinta onkin herkku.



Herkuttelu kuuluu terveelliseen ruokavalioon.

Kasvien lisääminen ruokavalioon on hyvä asia, mutta niin on herkuttelun salliminenkin!

syomishairioliitto.fi
#älälaihduta

Lähteet:

Borg, Patrik: Pöperöproffa, patrikborg.blogspot.fi

Kärkkäinen, Ulla: BITE—haarukassa hyvinvointi, haarukassahyvinvointi.fi

