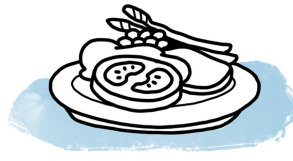


# Jaksamista ravinnosta



Ruokailutottumukset voivat auttaa jaksamaan arjessa.

## Hyvinvointia lisäävän ruokailun checklist

Sujuu Opettelen  
hyvin vielä

Pyrin syömään säännöllisesti 3-4 tunnin välein		
Syön yhdessä kaverin tai perheenjäsenen kanssa		
Syön päivittäin terveellisen välipalan		
Sovellan lautasmallia arjen ruokailuissani		
Syön päivittäin 6 kourallista kasviksia, hedelmiä, marjoja		
Valitsen Sydänmerkki -tuotteita ostoskoriini		
Tiedostan juomien sokerimäärät		
Vältän tiukkoja sääntöjä tai ruoan laskemista		

## Jatka lausetta.

Ruokailutottumuksissani minua auttaa jaksamaan..

Ruokailurytmissäni hyvinvointiani tukee..

Syön riittävästi, terveellisesti tai säännöllisesti, koska..

Mukava muistoni ruokailuun liittyen on..

Ruokailutottumuksissani voisin parantaa..