

# Jaksamista ravinnosta



Ruokailutottumukset voivat auttaa jaksamaan opinnoissa.

## 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..