

Löydä tasapaino ja ilo syömiseesi

Kehosi ja mielesi tarvitsevat päivittäin riittävästi ja monipuolisesti ruokaa, jotta kasvat, kehityt, jaksat ja voit hyvin. Monipuolisen ruokavalion voit koostaa monella tapaa. Olennaista on, että syöt päivittäin usealla aterialla:



- kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- viljavalmisteita
- maitovalmisteita tai näitä vastaavia kasvipohjaisia valmisteita
- margariinia, kasviöljyä, pähkinöitä ja siemeniä
- kalaa, kasviproteiinivalmisteita, palkokasveja, kananmunaa broileria ja lihaa.

Suurimmalle osalle sopii ruokailu vähintään 3–4 tunnin välein eli 4–6 kertaa päivässä. Tämä antaa tasaisesti energiaa pitkin päivää, parantaa vireystilaasi, auttaa nälkä- ja kylläisyysviestien tulkinnessa ja on hyväksi myös hampaillesi. Tasapainoinen syöminen on säännöllistä, mutta samalla joustaa arjen tilanteissa. Terveyttä tukeviin syömistottumuksiin kuuluvat ilo ja rentous.

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**

”Terveeseen ruokasuhteeseen kuuluu se, että osaat suhtautua syömiseen rennosti ja joustavasti.”

Anna kehosi kertoa, milloin se on nälkäinen tai kylläinen. Kun kuuntelet näitä viestejä, on helpompi ymmärtää, milloin ja miten paljon syödä. Riittävällä määrällä ruokaa keho ja mieli voivat hyvin. Jos syöt liian vähän, kehosi on jatkuvassa nälässä ja energiavaje aiheuttaa muun muassa väsymystä, ärtyneisyyttä, keskittymisvaikeuksia, mielialan laskua, napostelutarvetta ja voimakkaita mielitekoja ruokaa kohtaan.

Terveeseen ruokasuhteeseen kuuluu se, että osaat suhtautua syömiseen rennosti ja joustavasti. Joskus voi olla päiviä, jolloin syöt vähemmän, ja joskus taas enemmän – se on ihan ok. Ruokaa ei tarvitse ansaita, jaotella hyviin ja huonoihin, eikä jokaisen ruokailuhetken tarvitse olla täydellinen. Terveeseen ruokasuhteeseen kuuluu mielihyvää tuottavien ruokien syöminen. Joskus mukava herkutteluhetki yksin, läheisten tai ystävien kanssa voi tukea hyvinvointiasi paljon enemmän kuin sen väliin jättäminen.



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Jos tunnet epävarmuutta kehostasi, muista, että kehon muutokset ovat osa kasvamista ja kuuluvat asiaan. Et ole yksin näiden pohdintojen kanssa, sillä monet nuoret miettivät ulkonäköään, pituuttaan tai painoaan.



”Kehosi on arvokas ja samalla sinussa on paljon muutakin kuin kehosi.”

Tärkeintä on oppia arvostamaan kehoasi sellaisena kuin se on, sillä se on sinun omasi ja mahdollistaa elämään juuri omanlaistasi ja ainutkertaista elämäsi. On luonnollista vertailla itseään muihin, mutta useimmiten se tekee olon ahdistavaksi. Muista, että jokaisen keho kehittyy omaan tahtiin. Ulkonäkö ei määritä sinua ihmisenä. Kehosi on arvokas ja samalla sinussa on paljon muutakin kuin kehosi. Voit harjoitella lempeyttä itseäsi kohtaan kysymällä itseltäsi: "Mitä sanoisin ystävälle, jolla on samanlaisia huolia?". Sano nämä samat rohkaisevat sanat myös itsellesi.

Jos sinulla on huolia syömisestäsi, kehostasi tai ulkonäöstäsi, älä jää yksin ajatustesi kanssa.

Voit aina puhua vanhemmalle, terveydenhoitajalle tai jollekin muulle luotettavalle aikuiselle. Kun asioista puhuu, ne yleensä selkeytyvät, ja tunnet olosi paremmaksi.

Nuorten omia ajatuksia aiheesta

Mistä voi tunnistaa häiriintyneen ruokasuhteen?

- Tunnet syyllisyyttä syömisen jälkeen.
- Tarkkailet syömistäsi jatkuvasti.
- Jätät aterioita väliin tarkoituksella.
- Vertailet itseäsi muihin.

**8. luokan
tyttöjen
ajatuksia**

Mikä voi johtaa ruokasuhteen häiriintymiseen?

- Kiusaaminen ja kehon kommentointi.
- Somen epärealistiset kuvat ja videot.
- Vanhemmat tai kaverit puhuvat pahaa omasta kehostaan tai syömisistään.
- Nuorta vertaillaan muihin.



Päivitetty 12/2024