

3.1 Joustava ja salliva syöminen

Joustavan ja sallivan syömisestä taito sekä säännöllinen ruokarytmi ovat avaimia terveelliseen ravitsemukseen. Joustava ja salliva syöminen tarkoittaa, että ruokaa ei jaotella tiukasti sallittuihin ja kiellettyihin. Voit nauttia kaikkia ruokia osana tasapainoista kokonaisuutta. Pyri syömään monipuolisesti erilaisia ruoka-aineita ja nauti aterioista rauhassa.

Kun opit kuuntelemaan kehosi viestejä ja sallimaan itsellesi erilaisia ruokia, ruokasuhteesi muuttuu rennommaksi ja kokonaisvaltaisemmaksi.



Tärkeää on myös tunnistaa tilanteet, joissa tunteet, stressi tai univaje ohjaavat valintoja. Tällöin on helppo sortua naposteluun ja mielihyvän hakemiseen runsaasti rasvaa ja sokeria sisältävistä ruoista. Päivittäiset ruoka- ja juomavalinnat vaikuttavat suoraan jaksamiseen, vireyteen ja toimintakykyyn. Säännöllinen ateriaritmi auttaa pitämään verensokerin tasaisena ja ehkäisee turhaa napostelua. Väsyneenä säännöllisyydestä on vaikeampaa pitää kiinni, joten arjen rutiinit ja riittävä uni tukevat myös syömistottumuksia.

Paino pysyy vakiona, kun energiansaannin ja -kulutuksen välillä on tasapaino. Terveellisessä ruokavaliossa yhdistyvät seuraavat asiat:

- monipuolisuus
- tasapainoisuus
- nautittavuus
- kohtuus.

Käy Terveyskylän verkkosivuilla testaamassa ruokavalioindeksiä, joka kertoo, millä mallilla syömistottumuksesi ovat ravitsemussuosituksen näkökulmasta. Ruokavalioindeksi on tieteelliseen tutkimukseen perustuva työkalu, jolla voit arvioida ruokavaliosi kokonaislaatua.

Arvioi ruokavaliosi laatua ruokavalioindeksillä,

