

**Syön ruokia,
joista minulle
tulee hyvä mieli.**



Nautin ruuasta.



**Syön itseni
sopivan
kylläiseksi.**



**Syön monia
värejä.**



**Käyn koulussa
syömässä.**



**Kokeilen uusia
ruokia ja
opettelen
pitämään
niistä.**



Teen itse ruokaa.



**Voin tarpeen
vaatiessa syödä
ruokaa, josta en
erityisemmin
pidä.**





**Maistan välillä
kasvisruokaa.**

**Tunnistan
helposti, milloin
olen syönyt
tarpeeksi.**



**Minulla on
säännölliset
ruokailuajat.**



**Otan huomioon,
millainen ruoka
on minulle
hyväksi.**



**Syön useimmiten
aamupalan.**



**Syön kasviksia,
marjoja tai
hedelmiä edes
vähän joka
aterialla.**



**Syön usein
yhdessä muiden
kanssa.**



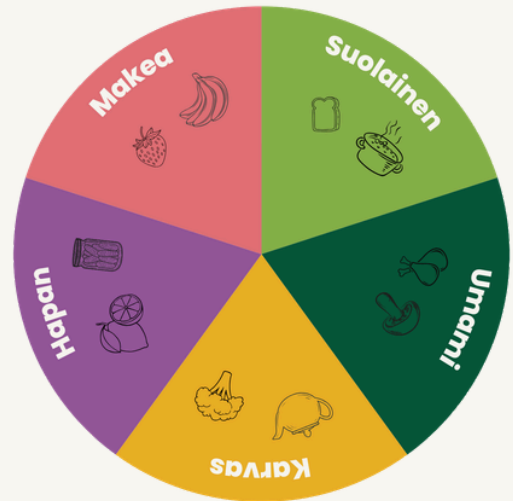
**Kuittaaan aterian
vain harvoin
kahvilla,
limpparilla tai
muulla juomalla.**



Käyn ruokakaupassa.



Tunnistan ruuassa erilaisia perusmakuja.



Miten voit käyttää vahvuuskortteja?

Valitse korteista 1–3 vahvuutta, jotka kuvaavat sinua tai joissa haluat kehittyä.

Mieti, miten valitsemasi vahvuudet näkyvät arjessasi ja ruokatavoissasi.

Pohdi myös, mitä erilaisia vahvuuksia pidät tärkeänä.

Kortit toimivat myös keskustelun tukena: mitä hyötyä on esimerkiksi siitä, että syö värikästä ruokaa?

Miljoona tapaa syödä hyvin



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
ETELÄ-SUOMI



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA