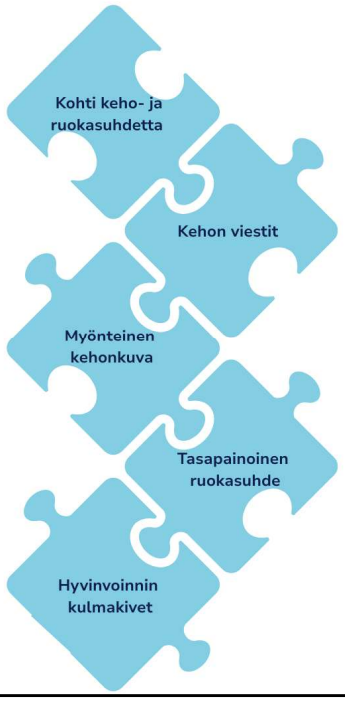
Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL



Ryhmätehtävä: Syömiseen liittyvien ajatusten tarkastelu

Materiaalin käyttäjälle tiedoksi

Tämän harjoituksen tavoitteena on tarkastella syömiseen liittyviä ajatuksia, uskomuksia ja sääntöjä, tunnistaa mahdollisia haitallisia ajatuksia ja pohtia niiden vaikutusta ruokasuhteeseen.

Tehtävä on osa Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamallin osa-aluetta 4. Tasapainoinen ruokasuhde, joka on kuvattu työkirjassa sivulla 13–14 ja 48–50.

Tehtävä on kehitetty osana Nuoren urheilijan terveellinen keho- ja ruokasuhde –hanketta, jota rahoitti Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr. Hanke toteutettiin 1.8.2024–31.7.2025.

Opetus- ja kulttuuriministeriö

Ryhmätehtävä: Syömiseen liittyvien ajatusten tarkastelu

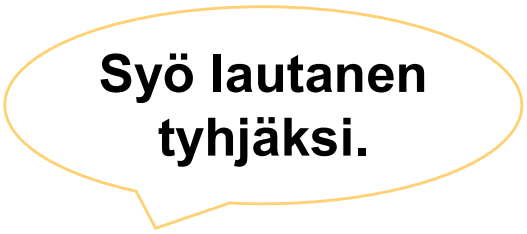
Seuraavissa dioissa on syömiseen ja ruokaan liittyviä ajatuksia, sääntöjä ja uskomuksia.

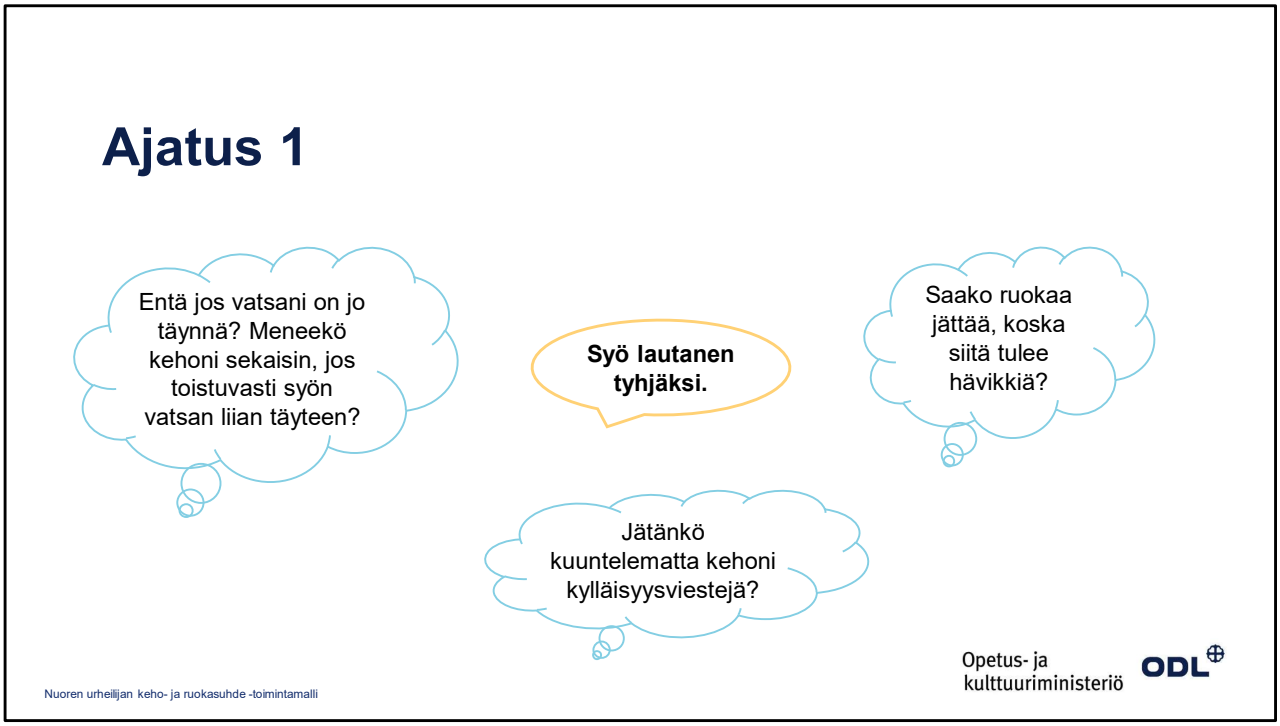
Ottakaa kuvitteellinen suurennuslasi käteen ja pohtikaa pareittain tai pienissä ryhmissä

- Miten ajatus saattaa vaikuttaa ruokasuhteeseen?
- Miten kyseenalaistaisitte ajatusta?
- Mitä muita näkökulmia löydätte ajatukseen?
- Mitä hyötyä ajatuksesta voisi olla?
- Mitä haittaa ajatuksesta voisi olla?

Kuva: Tim Pixabaystä

Ajatus 1



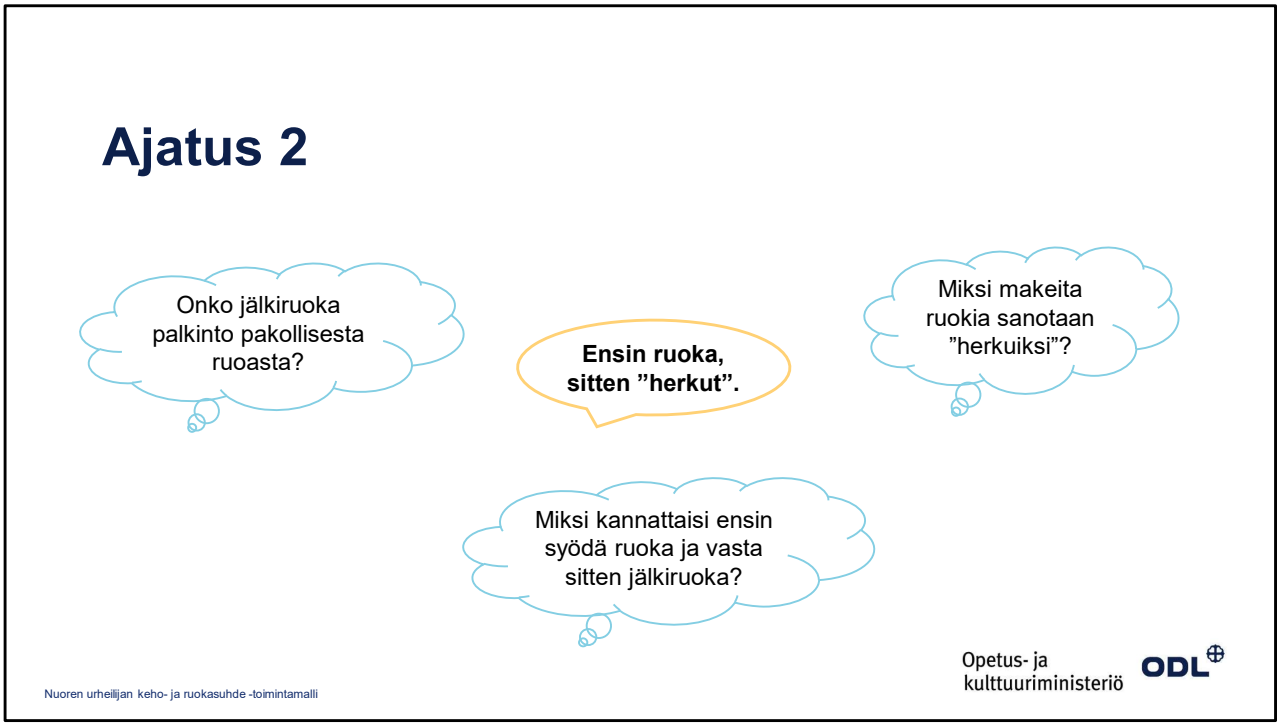


***Kehon viestien kuunteleminen**: Jos toistuvasti jätämme kuuntelematta kehomme kylläisyysviestejä ja syömme lautasen tyhjäksi siitä huolimatta, että vatsa olisi jo tullut kylläiseksi, niin kehomme kylläisyysviestit saattavat mennä sekaisin.*

***Hävikin välttäminen ja ympäristöahdistus**: Vanha kehotus kuuluu näin ja ympäristöahdistuksen vuoksi koemme tarvetta välttää ruokahävikkiä.*

Ajatus 2

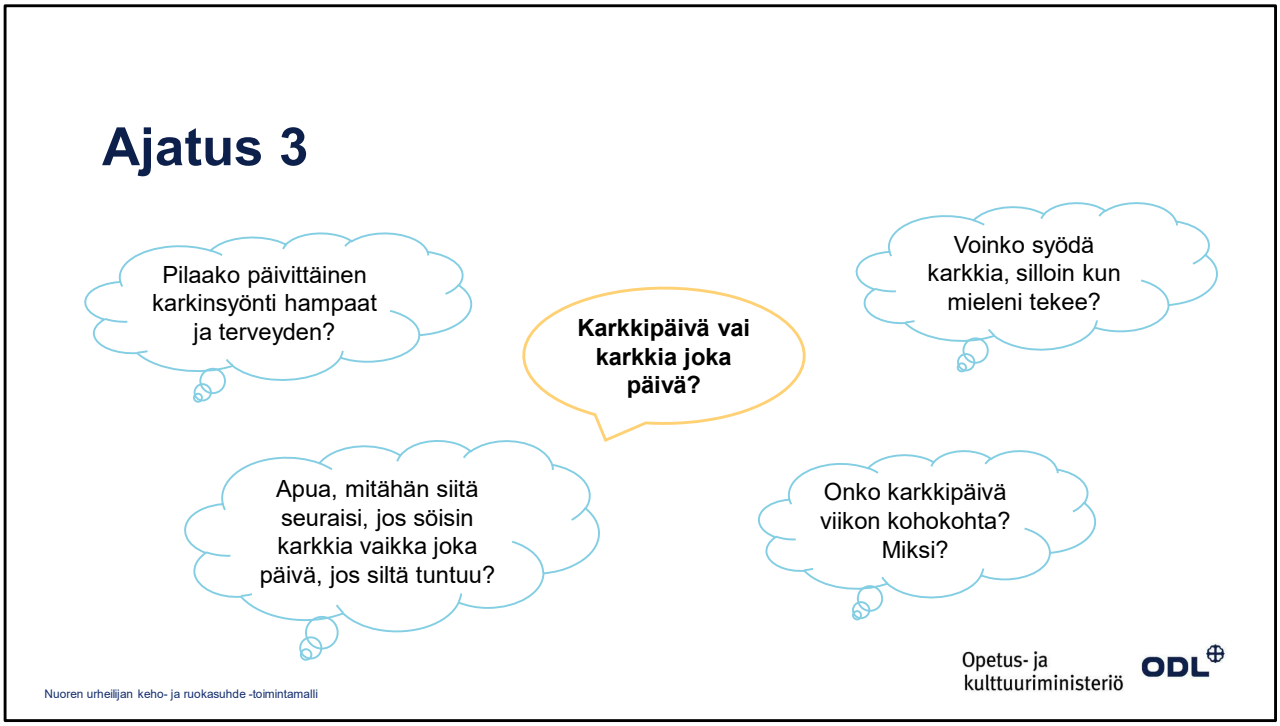
**Ensin ruoka,
sitten ”herkut”.**



***Palkinto**: ”Herkuista” voi tulla palkinto pakollisen, pahan ruoan syömisen jälkeen, mikä lisää entisestään mieltymystä kyseistä ”herkkua” kohtaan.*
***Herkun määritelmä:** Jos sanomme, että ensin ruoka ja sitten herkut, niin tarkoittaako se sitä, että ruoka ei voi olla herkkua?*
***Tieto ohjaa syömistämme**: Meille on vahvasti iskostunut ajatus, että ensin ravitseva ruoka ja sitten herkullinen, makea jälkiruoka päälle – jotta emme täyttäisi vatsaamme ruoalla, josta emme juurikaan saa kehomme tarvitsemia ravintoaineita. On fiksua syödä ruoka ennen jälkiruokaa, etenkin jos jälkiruokaa tulisi muuten syöneeksi liikaa. Toisaalta, jos haluaa nauttia pienestä herkkupalasta oikein toden teolla, pienen jälkiruoan voi hyvin syödä myös ennen pääruokaa, jolloin sen maittavuus koetaan voimakkaampana.*

Ajatus 3

Karkkipäivä vai karkkia joka päivä?



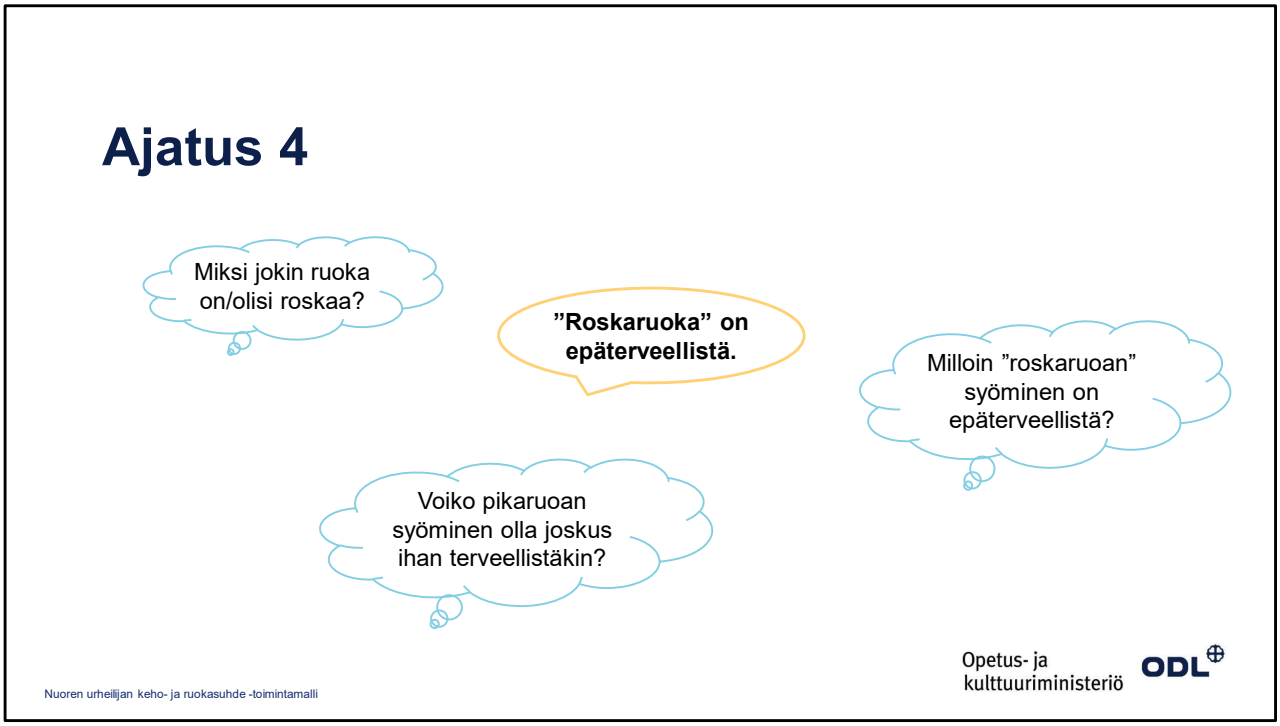
Terveys: *Karkkipäivä on useimmille tuttu tapa etenkin lapsuudesta ja siihen kannustetaan niin hammasterveyden kuin muun terveyden vuoksi. Jos söisin karkkia joka päivä jälkiruokana, niin voisiko se olla hampaille ja terveydelleni parempi vaihtoehto?*

Pelko kontrollin menettämisestä ja joustavuus syömisessä*: Voiko karkinsyönti lähteä käsistä ja sitten syökin karkkia joka päivä sen ison pussillisen, jonka muuten söisi vain kerran viikossa? Entä jos karkkia söisikin joka päivä ravitsevan aterian jälkiruokana, vaikkapa 5–10 karkkia kerrallaan? Saattaisiko karkin kokonaismäärä viikossa olla jopa vähäisempi kuin yhteen päivään rajattuna, jolloin ”kielletyn hedelmän himo” saa syömään koko viikon edestä ja ehkäpä vähän enemmänkin?*

Miksi syön?: *Mitä karkki minulle merkitsee? Onko se tapa (esim. karkkipäivä) vai syönkö sen vuoksi, että minun tekee mieli syödä? Jos halu syödä karkkia on voimakas, voi olla, että energiansaanti ruoasta on liian vähäistä. On myös hyvä tunnistaa, jos karkin syöminen liittyy tunteiden säätelyyn.*

Ajatus 4

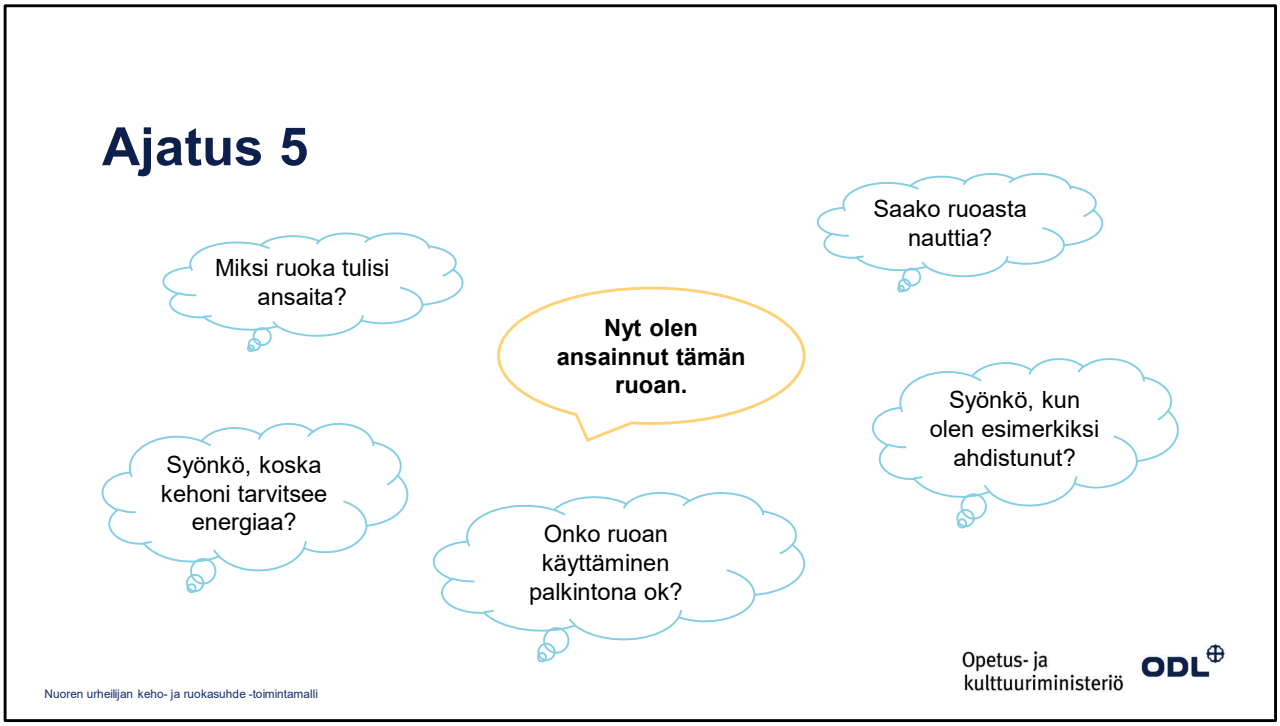
”Roskaruoka” on epäterveellistä.



Roskaruoan määrittely: *Miten määrittelet roskaruoan? Roskaruoalla tarkoitetaan usein pitkälle prosessoituja ruokia, jotka sisältävät vähän meille tarpeellisia ravintoaineita, mutta runsaasti energiaa.*
Terveellisyys/epäterveellisyys: *Jos ruokavalio on pääsääntöisesti hyvin terveellinen ja energiamäärältään liian niukka kehon tarpeeseen nähden, eikö silloin olisi ihan terveellistä syödä runsaasti energiaa sisältävä annos turvaamaan kehon riittävää energiansaantia? Tällaisten ruokien syöminen silloin tällöin on ihan ok. Vastaavasti voi myös pohtia, että onko porkkanan syöminen aina kaikissa tilanteissa terveellistä. Esim. pelkkä porkkana iltapalaksi ei ole riittävä urheilevalle nuorelle = epäterveellistä.*

Ajatus 5

Nyt olen ansainnut tämän ruoan.



Kehon tarve: *Ruokaa ei tarvitse koskaan ansaita, ei liikkumalla tai millään muullakaan tavalla. Tarvitsemme energiaa, vaikka vain makaisimme koko päivän. Tarvitsemme energiaa normaalia enemmän myös silloin, kun olemme sairaana tai jos olemme toipumassa jostakin vammasta.*
Palkinto: *On ihan ok käyttää ruokaa satunnaisesti palkintona, kuten mitä tahansa muuta palkitsemiskeinoa. Toistuvasti käytettynä se voi olla haitallista ja johtaa ongelmiin ruokasuhteessa.*

Tunteiden säätely: *Tunteiden säätely ruoan avulla voi joskus auttaa pääsemään pahimman tunteen ohi, mutta se ei ratkaise tunteiden taustalla olevaa tarvetta! Tunne on kehon viesti jostakin tarpeesta – siksi epämiellyttäviä tunteita ei kannata turruttaa ruoalla.*

Ruokailo: *Ruoasta nauttiminen kuuluu tasapainoiseen ruokasuhteeseen.*

Mitä muita syömiseen liittyviä sääntöjä, ajatuksia, uskomuksia tai ohjeita tulee mieleen, joita kannattaisi tarkastella?

Kuva: Tim Pixabaystä