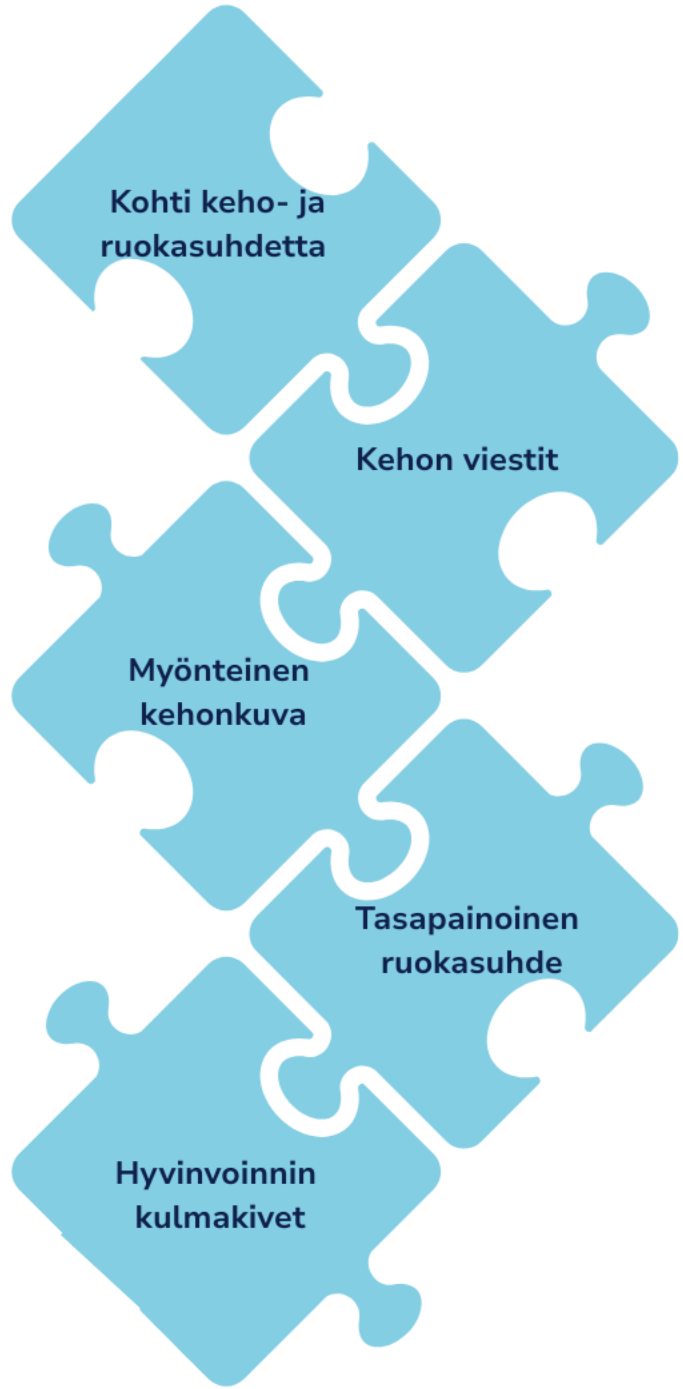
Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli



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

ODL

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

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

Ajatus 1

Syö lautanen tyhjäksi.

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

Ajatus 1

Entä jos vatsani on jo täynnä? Meneekö kehoni sekaisin, jos toistuvasti syön vatsan liian täyteen?

Syö lautanen tyhjäksi.

Saako ruokaa jättää, koska siitä tulee hävikkiä?

Jätänkö kuuntelematta kehoni kylläisyysviestejä?

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

Ajatus 2

**Ensin ruoka,
sitten ”herkut”.**

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

Ajatus 2

Onko jälkiruoka palkinto pakollisesta ruoasta?

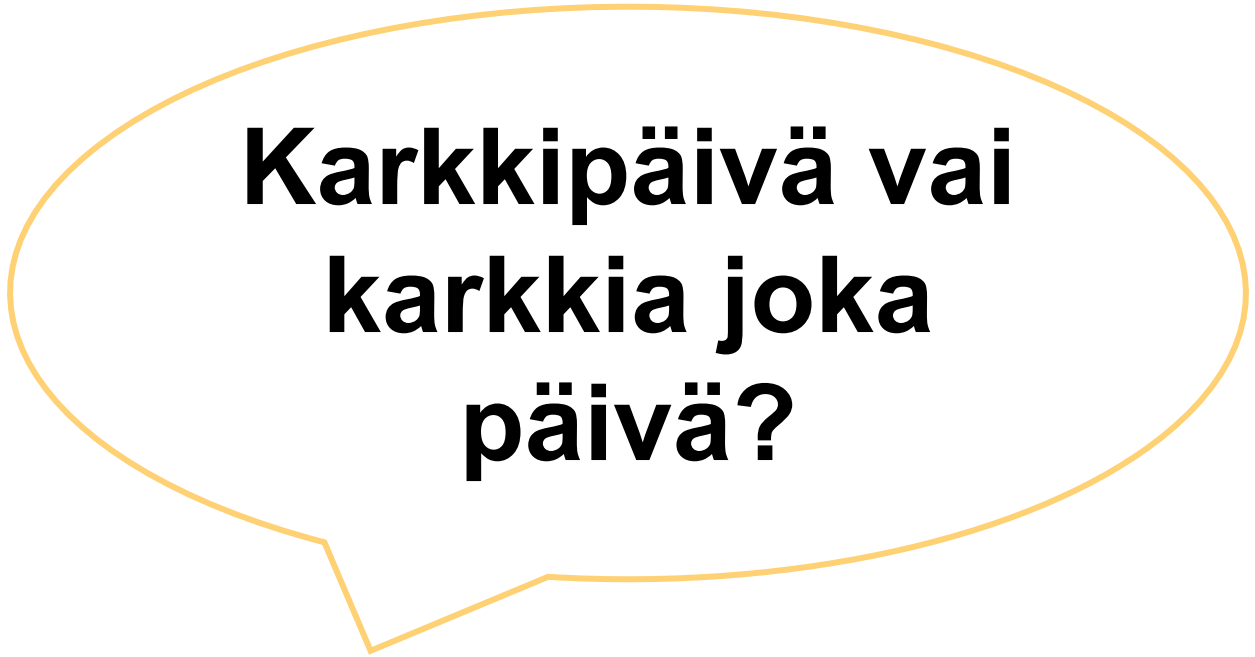
Ensin ruoka, sitten ”herkut”.

Miksi makeita ruokia sanotaan ”herkuiksi”?

Miksi kannattaisi ensin syödä ruoka ja vasta sitten jälkiruoka?

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

Ajatus 3



Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

Ajatus 3

Pilaako päivittäinen karkinsyönti hampaat ja terveyden?

Karkkipäivä vai karkkia joka päivä?

Voinko syödä karkkia, silloin kun mieleni tekee?

Apua, mitähän siitä seuraisi, jos söisin karkkia vaikka joka päivä, jos siltä tuntuu?

Onko karkkipäivä viikon kohokohta? Miksi?

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

Ajatus 4

”Roskaruoka” on epäterveellistä.

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

Ajatus 4

Miksi jokin ruoka on/olisi roskaa?

”Roskaruoka” on epäterveellistä.

Milloin ”roskaruoan” syöminen on epäterveellistä?

Voiko pikaruoan syöminen olla joskus ihan terveellistäkin?

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

Ajatus 5

Nyt olen ansainnut tämän ruoan.

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

Ajatus 5

Miksi ruoka tulisi ansaita?

Saako ruoasta nauttia?

Nyt olen ansainnut tämän ruoan.

Syönkö, kun olen esimerkiksi ahdistunut?

Syönkö, koska kehoni tarvitsee energiaa?

Onko ruoan käyttäminen palkintona ok?

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL

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

Kuva: Tim Pixabaystä

Opetus- ja kulttuuriministeriö
ODL