

Vertaistervarit – ohjattu toiminnallinen ruokajana

Tavoite: Herättää vertaiskeskustelua syömiseen liittyvistä aiheista ja antaa vinkkiä toiminnallisesta menetelmästä ruokateemaisen vertaisryhmän tapaamiseen.

Ohjeet:

- Tilan vastakkaisiin päätyihin tulee Ei, olen eri mieltä -alue ja Kyllä, olen samaa mieltä -alue, keskelle En osaa sanoa -alue.
- Osallistujat liikkuvat väittämän kuultuaan vastausalueelle ja ohjaajan annettua vuoron, perustelevat valintansa. Muut voivat osallistua keskusteluun.
- Ohjaaja ohjaa janan, valitsee ja esittää väittämät, antaa vastausvuorot ja ohjaa keskustelua.

Väittämät:

- Pystyn lisäämään omaa jaksamistani sillä, miten ja mitä syön.
- Syön ravitsemussuositusten mukaisesti kasviksia, marjoja ja hedelmiä.
- Syön mielestäni liikaa sokereita.
- Saan mielestäni tarpeeksi kuituja.
- Kun herkuttelen, teen sen hyvällä omalla tunnolla.
- Pystyn vaikuttamaan syömisilläni nukahtamiseeni ja uneni laatuun.
- Saan tarpeeksi laadukkaita rasvoja.
- Ruokaa ei kannata arvottaa hyviin ja huonoihin ruokiin.
- Väsymys vaikuttaa ruokavalintoihini.
- Syömiseni tukee aktiivista arkea ja liikkumistani.

