

KESKUSTELUKORTIT RUOKA	OHJEET	VERTAISTERVARIT-HANKE 2020-2023
<p>Voitte käyttää kortteja keskustelun virittämiseksi vertaisryhmissä.</p> <p>Tulosta tiedosto ja leikkaa kortit viivoja pitkin. Tarvittaessa voit laminoida sivun ensin.</p> <p>Mukavia keskusteluhetkiä!</p>	<p>Ohjeet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jaa kortit osallistujille. 2. Vastatkaa vuorotellen kysymyksiin. 3. Ohjaa keskustelua tarvittaessa niin, että jokainen saa oman vuoronsa. 4. Voitte keksiä uusia kysymyksiä. 	
<p>Millaiset asiat tuottavat sinulle iloa?</p>	<p>Miten ruokakolmio rakentuu?</p>	<p>Kerro vinkkisi, miten hyvää ateriarytmiä voi ylläpitää arjessa.</p>
<p>Sydänmerkki – mitä se tarkoittaa?</p>	<p>Millainen on hyvä lautasmalli? Kerro vinkkisi lautasmallin koostamiseen.</p>	<p>Mitkä ruuat ovat hyvän, pehmeän rasvan lähteitä?</p>
<p>Herättääkö syöminen tai ruoka sinussa jotakin tunteita? Millaisia?</p>	<p>Millaista on terveyttä edistävä ruoka?</p>	<p>Millainen on joustava ruokasuhte?</p>
<p>Mistä ruuasta saa kuitua?</p>	<p>Millainen olisi unelmiesi päivällinen?</p>	<p>Mikä syömisessäsi on hyvää?</p>