

RUOKARAUHA KUULUU KAIKILLE

RUOKARAUHAN JULISTUS

1. Syöminen on perustarve ja yksi elämään kuuluvista nautinnoista.

Ruokailu on mukava hetki yksin tai yhdessä. Ruoasta puhutaan arvostavaan, positiiviseen sävyyn.

2. Jokainen saa syödä syylistymättä.

Jokainen valitsee itse, mitä syö ja miten paljon. Ruokailuhetkeen kuuluu ilo ja läsnäolo – ei syylistäminen, selittely eikä annoskoon tai aterian ravintoainesisällön arvostelu.

3. Terveellinen syöminen tarkoittaa täysipainoista, riittävää ja joustavaa ruokailua

– riippumatta ruokailijan koosta tai ulkomuodosta.

4. Terveessä ruokasuhteessa ei ole erikseen sallittuja ja kiellettyjä ruokia.

Perusteettomat ruoka-ainerajoitukset ovat merkki epäterveestä ruokasuhteesta, ja kontrollointi lisää hallitsemattoman syömisen riskiä.

5. Syömistä ei tarvitse ansaita liikkumalla tai suorituksilla.

Eihän puhelintakaan käytetä lataamatta, joten miksi ihmiskehon pitäisi toimia ilman energiaa? Syöminen ei myöskään ole palkinto, rangaistus tai miellyttämisen väline.

6. Herkut kuuluvat terveelliseen ruokavalioon.

Herku ei korvaa täysipainoista ateriaa, mutta se on tarpeellinen ja suositeltu lisä. Jälkiruoka voi olla päivän tärkein ateria.



Syömishäiriöliitto – SYLI

#älälaihduta365

Älä laihduta -päivä 6.5.