

# Ruokarauhaa

ruokapöytiin ja kahvihuoneisiin



Ruoka on perustarve  
ja ilon asia.

Terveellistä on  
monipuolinen,  
säännöllinen ja  
joustava syöminen.

Jokainen syö sen  
verran kuin haluaa,  
toisen lautasen  
sisältöä ei arvostella.

Ruoasta puhutaan  
arvostavaan sävyyn.

Kaikilla on lupa syödä  
syylistymättä.

Kilot, kalorit ja sentit  
eivät kuulu ruoka-  
pöytäpuheeseen.

Kaikki ruoat ovat  
sallittuja.

Ruoka ei ole palkinto  
tai rangaistus.

# Saatesanat



Ruoka on perustarve ja ilon aihe. Kaikilla on yhtäläinen oikeus syödä riittävästi, monipuolisesti, joustavasti ja syyllistymättä – ulkonäöstä tai liikuntamääristä riippumatta. Syömisen ehdoton rajoittaminen tai itsensä nälkäiseksi jättäminen eivät kuulu terveeseen ruokasuhteeseen.

**Haastamme työyhteisöt julistamaan ruoka- ja kahvitauoille ruokarauhan sekä edistämään positiivista ruoka- ja kehopuhetta töissä ja kotona.** Tulosta julistus taukotilan seinälle ja keskity nauttimaan kuluvan vuoden makuelämyksistä!

Ruokailoa toivottaen,

Eksoten ravitsemusterapia sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tiimi