

Eliisa Girsén/ eliisa.girsén@siilinjärvi.fi / 23.9.2024

Miten syödä omaa kehoa kuunnellen?

Supervoimaa koululounaasta! - paneelikeskustelu

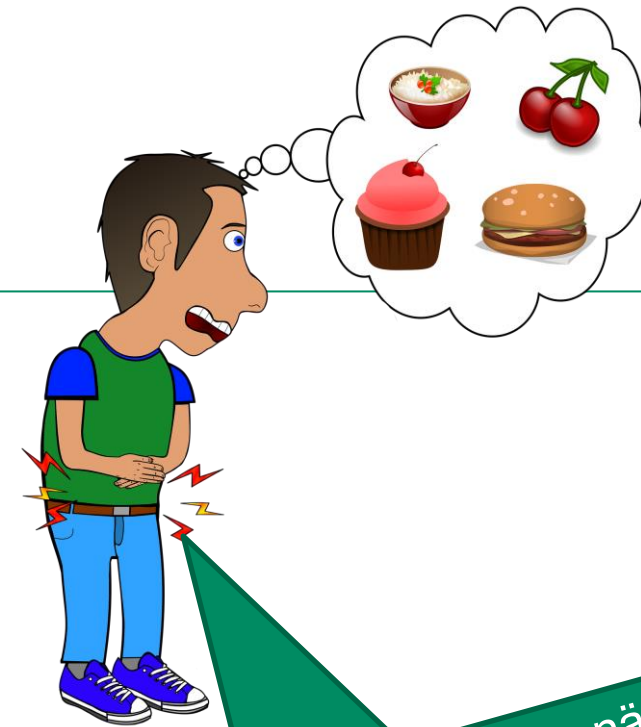
SYDÄN SEN
sanoo


SIILINJÄRVI



Nälän eri lajit

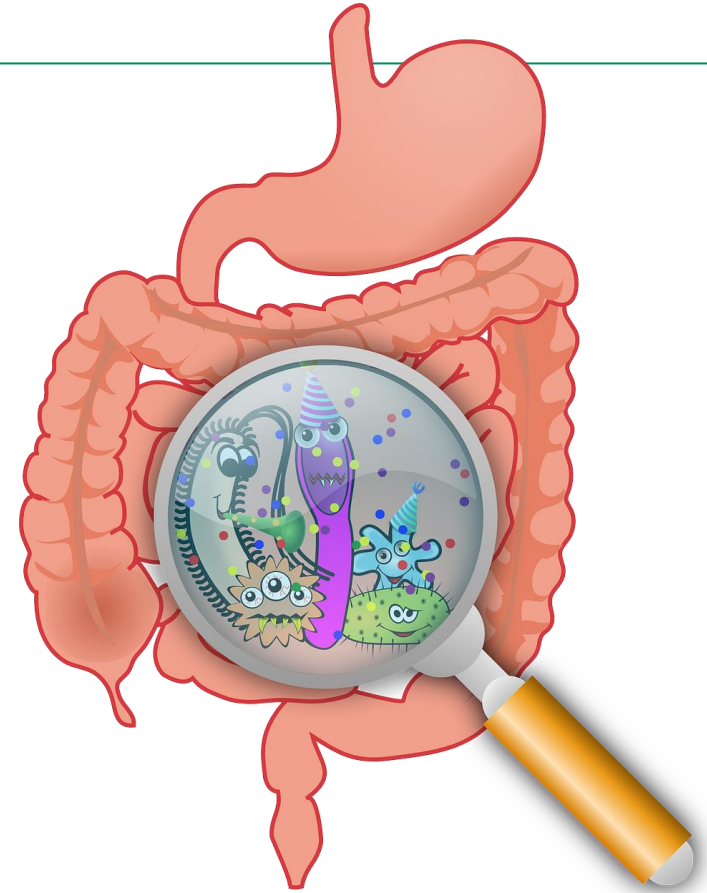
- Silmän nälkää – ruoan näkeminen, ruoan ulkonäkö ja määrä
- Nenän nälkää – tuoksut
- Suun nälkää – suun tuntemukset, makuaistimukset ja -tottumukset
- Vatsan nälkää – vatsan tuntemukset: tyhjiys, kouriminen, kylläisyys, ähky
- Solujen nälkää – uupumus, huimaus, päänsärky, ärtyneisyys, jano
- Mielen nälkää – syömiseen liittyvät ajatukset, arviot, säännöt ja ohjeet
- Sydämen nälkää – tunteet ja muistot: yksinäisyys, ikävystyminen, turvallisuus, huolenpito, lohtu



Vatsan ja solujen nälkä viestittävät todellisesta ruoan tarpeesta.

Syömisen säätelymekanismit

- Syömistä ohjaa sekä aivoista, että muualta kehosta tulevat signaalit = viestit
 - Suolisto, mikrobisto, rasvakudos
 - Nälkä ja kylläisyys säädellään hormonien välityksellä
- Signaaleja sekoittavat
 - syömättä jättäminen **toistuvasti** silloin kun on nälkä
 - jatkuva napostelu
- Tietoinen syöminen auttaa kehon signaalijärjestelmän palautumiseen.
 - Nälän viestit vahvistuvat



Miten kuulen kehon viestit?

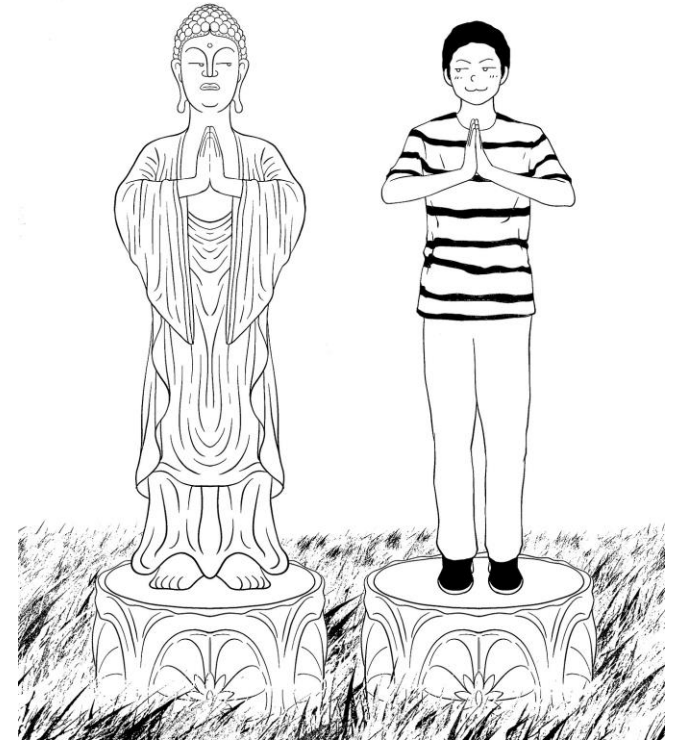
Kehon viestien kuunteluun auttavat

- säännöllinen syöminen
- monipuolinen syöminen
- tietoinen syöminen
 - Syödään rauhallisesti, pöydän ääressä, ilman ulkopuolisia ärsykeitä.



Muut vaikuttavat tekijät

- Mainonta
 - Keskimäärin ihminen altistuu useille sadoille mainosimpulsseille päivässä. Monet koskevat ruokaa.
- Sosiaalinen ympäristö
 - Toimimme kuten ihmiset ympärillämme (aivojen peilisolut)
- Tunteet ja mielihyvä
 - Ruoalla saadulla mielihyvällä yritetään tukahduttaa epämiellyttäviä tunteita.
- Stressi ja uni
 - Krooninen stressi lisää makean himoa
 - Univaje heikentää kylläisyshormonin erityystä ja lisää nälkähormonin erityystä





SIILINJÄRVI

SYDÄN SEN sanoo