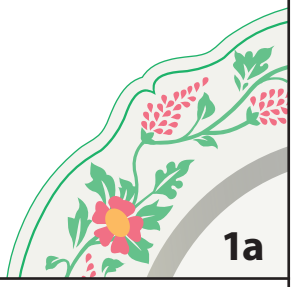
Onko ruoka sinulle enemmän
nautinto vai tankkausaine?

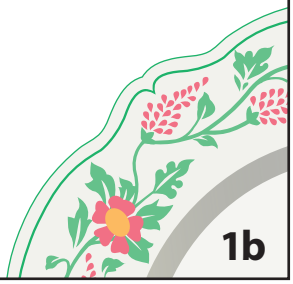
NAUTINTO



1a

Onko ruoka sinulle enemmän
nautinto vai tankkausaine?

TANKKAUSAINE

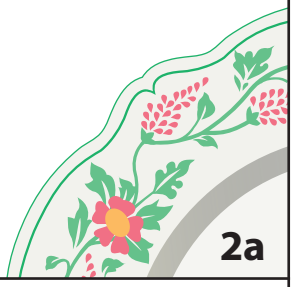


1b

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo ja Juttu-tupa-toiminta 2022 | RyhmäRenki.fi | LIIKU JANALLA JA KERRO: MAKUASIAJANA 1

Juotko janoosi 6–8 päivässä
vai nautitko nesteitä niukasti?

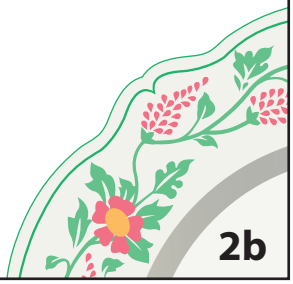
JUON 6–8 LASIA PÄIVÄSSÄ.



2a

Juotko janoosi 6–8 lasia päivässä
vai nautitko nesteitä niukasti?

JUON NIUKASTI.



2b

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo ja Juttu-tupa-toiminta 2022 | RyhmäRenki.fi | LIIKU JANALLA JA KERRO: MAKUASIAJANA 1

Maistuuko ruoka sinulle paremmin aamulla vai illalla?

AAMULLA

3a

Maistuuko ruoka sinulle paremmin aamulla vai illalla?

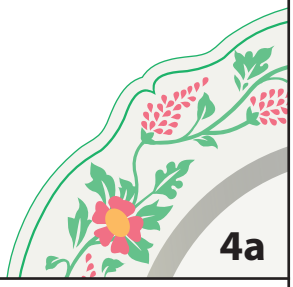
ILLALLA

3b

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo ja Juttu-tupa-toiminta 2022 | RyhmäRenki.fi | LIIKU JANALLA JA KERRO: MAKUASIAJANA 1

Valitsetko jännittävän makuelämyksen
vai tutun ja turvallisen ruokalajin?

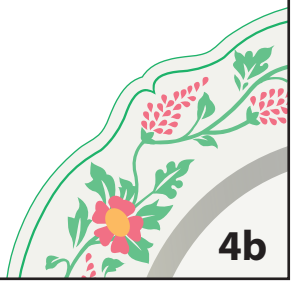
JÄNNITTÄVÄ MAKUELÄMYS



4a

Valitsetko jännittävän makuelämyksen
vai tutun ja turvallisen ruokalajin?

TUTTU JA TURVALLINEN RUOKA



4b

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo ja Juttu-tupa-toiminta 2022 | RyhmäRenki.fi | LIIKU JANALLA JA KERRO: MAKUASIAJANA 1

Tykkäätkö hedelmistä pääruoassa
vai kuuluvatko ne jälkiruokaan?

TYKKÄÄN HEDELMISTÄ PÄÄRUOASSA.

5a

Tykkäätkö hedelmistä pääruoassa
vai kuuluvatko ne jälkiruokaan?

HEDELMÄT KUULUVAT JÄLKIRUOKAAN.

5b

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo ja Juttu-tupa-toiminta 2022 | RyhmäRenki.fi | LIIKU JANALLA JA KERRO: MAKUASIAJANA 1

Onko sinun helpompi vähentää
suolan vai sokerin käyttöä?

SUOLAN VÄHENTÄMINEN ON HELPPOA.

6a

Onko sinun helpompi vähentää
suolan vai sokerin käyttöä?

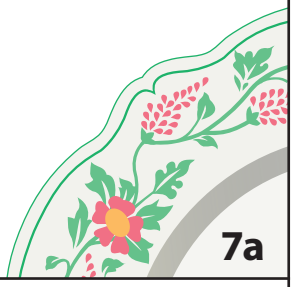
SOKERIN VÄHENTÄMINEN ON HELPPOA.

6b

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo ja Juttu-tupa-toiminta 2022 | RyhmäRenki.fi | LIIKU JANALLA JA KERRO: MAKUASIAJANA 1

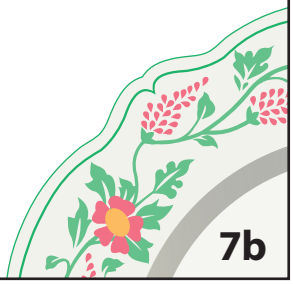
Katatko yleensä kauniisti vai
syötkö suoraan kaupan pakkauksesta?

KATAN KAUNIISTI.



Katatko yleensä kauniisti vai
syötkö suoraan kaupan pakkauksesta?

SYÖN SUORAAN PAKKAUKSESTA.



CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo ja Juttu-tupa-toiminta 2022 | RyhmäRenki.fi | LIIKU JANALLA JA KERRO: MAKUASIAJANA 1

Kokkaatko tarkasti reseptin mukaan
vai kokeiletko uusia yhdistelmiä?

KOKKAAN RESEPTIN MUKAAN.

8a

Kokkaatko tarkasti reseptin mukaan
vai kokeiletko uusia yhdistelmiä?

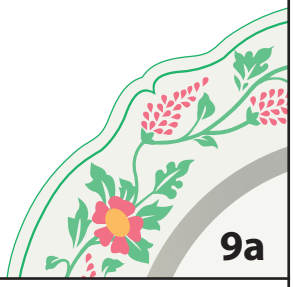
KOKEILEN UUSIA YHDISTELMIÄ.

8b

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo ja Juttu-tupa-toiminta 2022 | RyhmäRenki.fi | LIIKU JANALLA JA KERRO: MAKUASIAJANA 1

Syötkö yleensä monta pientä ateriaa
vai muutaman reilun aterian päivässä?

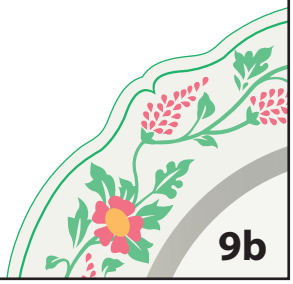
MONTA PIENTÄ ATERIAA



9a

Syötkö yleensä monta pientä ateriaa
vai muutaman reilun aterian päivässä?

MUUTAMA REILU ATERIA



9b

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo ja Juttu-tupa-toiminta 2022 | RyhmäRenki.fi | LIIKU JANALLA JA KERRO: MAKUASIAJANA 1

Onko sinulla tapana pureskella rauhallisesti
vai hotkia nopeasti?

PURESKELEN RAUHALLISESTI.

10a

Onko sinulla tapana pureskella rauhallisesti
vai hotkia nopeasti?

HOTKIN NOPEASTI.

10b

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo ja Juttu-tupa-toiminta 2022 | RyhmäRenki.fi | LIIKU JANALLA JA KERRO: MAKUASIAJANA 1

Otatko vitamiinit mieluummin purkista
vai monipuolisesta ravinnosta?

PURKISTA

11a

Otatko vitamiinit mieluummin purkista
vai monipuolisesta ravinnosta?

MONIPUOLISESTA RAVINNOSTA

11b

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo ja Juttu-tupa-toiminta 2022 | RyhmäRenki.fi | LIIKU JANALLA JA KERRO: MAKUASIAJANA 1

Syötkö herkut heti vai säästätkö ne myöhemmäksi?

SYÖN HERKUT HETI.

12a

Syötkö herkut heti vai säästätkö ne myöhemmäksi?

SÄÄSTÄN HERKUT MYÖHEMMÄKSI.

12b

CC BY-NC 4.0 Kirsi Alastalo ja Juttu-tupa-toiminta 2022 | RyhmäRenki.fi | LIIKU JANALLA JA KERRO: MAKUASIAJANA 1