



Napostelutuotteet ja tietoiset valinnat-polun vinkit

Päivitetty 09.05.2025

Vinkkejä naposteluun ja napostelutuotteisiin

- Tee makeansyönnistä nautintohetki: istu alas ja keskity syömiseen kaikin aistein.
- Syö pieni määrä makeisia, kaksi palaa suklaata tai yksi keksi, kun mielesi tekee makeaa.
- Jätä napostelutuotteet kaupasta ostamatta.
- Syö välipala ennen ruokakauppaan menoa, jotta et altistuisi mieliteoille niin helposti.
- Syö pääaterian, kuten lounaan, jälkeen pieni jälkiruoka.
- Osta pieni pussi tai paketti napostelutuotteita ison sijaan.
- Salli itsellesi herkkuhetki silloin tällöin.
- Mieliteon yllättäessä syö ensin leipä tai hedelmä ja mieti sitten, millaisen annoksen otat halutessasi napostelutuotetta.
- Syö riittävän kokoisia aterioita ja säännöllisesti, vähintään 4 kertaa päivässä.
- Nuku riittävästi ja panosta palautumiseen, sillä väsyneenä altistuu herkemmin mieliteoille ja napostelulle.
- Pysähdy mielitekoosi. Mieti, oletko nälkäinen vai mistä syystä haluat syödä.
- Valmista ruokaa kotona tai osta Sydänmerkitty valmisruoka pikaruoan sijaan.
- Syö tietoisesti: varaa aikaa syömiselle, keskity ja tunnustele, miltä ruoka maistuu, tuoksuu ja tuntuu.
- Syö yhdessä toisten kanssa: ruoka maistuu paremmin mukavassa seurassa.

- Suunnittele päivän syömiset etukäteen ja varaudu tarvittaessa mukaan otettavalla välipalalla.
- Laita kotiisi esille hedelmiä ja vihanneksia. Kun ne ovat helposti saatavilla, tulevat ne myös syödyksi.
- Laadi ostoslista kauppareissulle ja pysy siinä, välttäen helpommin heräteostokset.
- Tilaa ruokaostokset verkkokaupasta, jolloin voit suunnitella ostoksesi rauhassa.
- Annostele sopiva määrä makeisia, sipsejä tai muita napostelutuotteita valmiiksi astiaan.





Napostelutuotteet ja tietoiset valinnat-polun vinkit

Päivitetty 09.05.2025

Vinkkejä ympäristökestäviin napostelutuotteiden valintoihin

- Syö makeisia, leivonnaisia ja muita napostelutuotteita vain silloin tällöin.
- Valitse suklaan sijaan muita makeisia.
- Valitse leivonnaisista vaihtoehto, jossa rasvana on käytetty rypsi- tai rapsiöljyä.
- Valitse suklaahyllyltä kestävästi tuotetusta kaakaosta valmistettu vaihtoehto.
- Valitse suklaan tai kaakaota sisältävän tuotteen sijaan esimerkiksi hedelmiä tai pähkinöitä sisältävä makeinen tai välipalatuote.
- Valitse kasvipohjainen vaihtoehto lihapitoisen pikaruoan sijaan.
- Vähennä pikaruoan syömistä asteittain syömällä sitä esimerkiksi vain viikoittain tai kuukausittain.
- Valitse napostelutuotteista palmuöljytön vaihtoehto.
- Valitse tuote, jossa on kotimaisia raaka-aineita.
- Osta vain tarvitsemasi pieni määrä napostelutuotteita kerralla.
- Kun olet kylläinen, lopeta syöminen.