

# Suhde ruokaan?

Oma arvio suhtautumisestasi ruokaan ja syömiseen



- Suhteeni ruokaan on tasapainoinen: syön nälkääni ja pystyn lopettamaan syömisen halutessani.
- Ruoka on minulle terveyden ja nautinnon lähde.

- Suhteeni ruokaan herättää ajoittaista ahdistusta: syön välillä liikaa tai liian harvoin/vähän.
- Nämä vaiheet ovat yleensä ohimeneviä.

- Suhteeni ruokaan herättää jatkuvaa ahdistusta: syön liikaa tai liian vähän.
- Syömiseni herättää minussa syyllisyyttä ja/tai häpeää.
- En voi olla ajattelematta ruokaa jatkuvasti. Tuntuu, että elämä pyörii syömisen ympärillä.