

Miten ja miksi syön

Mitä syömisen tapoihin ja syihin liittyviä seikkoja tunnistat?

MITEN SYÖN

- nopeasti / hitaasti
- pöydän ääressä / sohvalla / tietokoneen ääressä
- yksin / seurassa
- keskittyen syömiseen / muun toiminnan ohessa
- rajoittaen / hillittömästi
- hyvällä ruokahalulla / pakon sanelemana
- kehoa kuunnellen

MIKSI SYÖN

- nälkä
- mielihalu
- tottumus / tapa
- ruoka-aika
- hetken mielijohde
- tunteen aiheuttamana tai sen vähentämiseksi
- muiden mukana