

Oman syömisen arviointia

Laita jokaisessa kysymyksessä rasti (x) janalle siihen kohtaan, jossa oman arviosi mukaan olet tällä hetkellä.

 **kehitettävää**  **kunnossa**

SYÖMISEN RYTMITYKSEN ARVIOINTIA

Syön 4–6 kertaa päivässä (pääaterioita ja välipaloja yhteensä), enkä jätä aterioita väliin.

En napostele aterioiden välillä.

Syömisrytmini tukee hyvinvointiani ja jaksamistani.

Syömiseni painottuu hereillä olon alkupuoliskolle.



RUOKAMÄÄRÄN SOPIVUUDEN ARVIOINTIA

Näläntunteeni on kohtuullinen ennen ruokailua.

Olen sopivan kylläinen ruokailun jälkeen.

Otan aterialla ruokaa lisää vain, jos olen nälkäinen.

RUOKAVALINTOJEN ARVIOINTIA

Syön seuraavista ruokaryhmistä päivittäin

Kasvikset ja juurekset

Hedelmät ja marjat

Viljavalmisteet

Liha, kala, muna, kasviproteiinit

Maitovalmisteet tai kasvipohjaiset tuotteet

Ravintorasvat

Sattumat ja herkut

Aterialla täytän lautasen

Puolet on kasviksia

Neljännes lihaa, kalaa, kasviproteiinia

Neljännes perunaa, pastaa, riisiä tai muuta viljalisäkettä

Täydennän ateriaani täysjyväleivällä.

Ruokajuomani on rasvatonta ja sokeritonta.



Kuidun saanti

Käytän viljavalmisteita ainakin 5 annosta päivässä.

Valitsen runsaskuituisia vaihtoehtoja leivästä, muroista, mysleistä ja puuroista.

Käytän leseitä tai viljarouheita.

Syön papuja, herneitä, linssejä, pähkinöitä tai siemeniä.

Syön välipalaksi jotain kasvikunnan tuotetta ja/tai täysjyväistä viljatuotetta.

Rasvan laatu

Käytän leivällä margariinia.

Käytän ruoanvalmistuksessa öljyä tai margariinia.

Käytän öljyä tai öljypohjaista kastiketta salaatussa.

Syön 2–3 kalateriaa viikossa.

Laitan leivälle vain yhden viipaleen leikkelettä tai juustoa.

Käytän vain vähärasvaisia leivänpäällisiä.

Syön/juon maitovalmisteet rasvattomina tai vähärasvaisina (maito, jogurtti, juusto) tai käytän kasvipohjaisia tuotteita.

Muita seikkoja

Juon janooni vettä.

Syön suklaata, makeisia, sipsejä ja muita naposteltavia kohtuudella.

Syön pikaruokaa (pizza, hampurilaiset, patonkiateriat, ranskalaiset) vain harvoin.

Käytän alkoholia vain kohtuudella.

Ruokavaliooni sisältyy myös mieliruokiani.

SYÖMISEN TILANTEIDEN ARVIOINTIA

Keskityn syömiseen pöydän ääressä, enkä puuhastele, käytä ruutulaitteita tai lueskele samalla.

Syön päivällä riittävästi, jotta illalla mieliteot eivät häiritse.

Tunnen hallitsevani syömisen, vaikka tarjolla on runsaasti ruokaa tai herkkuja.

SUHTEENI RUOKAAN

Tunnistan, milloin olen sopivan kylläinen tai nälkäinen.

En kituuta itseäni nälkäkuureilla.

Syön nälkään, enkä mielitekoon tai tunteeseen (stressi, väsymys, turhautuminen, yksinäisyys, hemmottelu).

Sallin itselleni herkkuja hyvällä omallatunnolla.

Syön monipuolisesti niin, että minulla ei ole kiellettyjä ruokia tai turhia rajoituksia/dieettejä.

Ruoka ei hallitse ajatuksiani liikaa, vaan on normaali osa elämää.



SYÖMISESSÄNI OVAT HYVIN

HAVAITSIN SEURAAVIA KEHITTÄMISKOHTIA
