



# Suhteeni ruokaan ja syömiseen

Pohdi, miten seuraavat väittämät toteutuvat kohdallasi. Merkitse tämänhetkinen tilanne janalle itsellesi luonteeseen kohtaan.

Mitä useampi seuraavista väittämistä toteutuu kohdallasi, sitä tasapainoisempi ruokasuhteesi on. Halutessasi voit pohtia, miten oma ruokasuhteesi vaikuttaa hyvinvointiisi. Oletko tyytyväinen tilanteeseen? Onko vielä jotain, mitä voit tehdä edistääksesi ruokasuhtettasi jollain tavalla? Itselle riittävän hyvä riittää.

Oma arvioni tällä hetkellä

ei toteudu lainkaan   
toteutuu täysin 

Syödyn ruoan määrää ohjaavat pääasiassa nälkä ja kylläisyys.

Voin lopettaa syömisen helposti tuntiessani itseni kyläiseksi eikä minun tarvitse ahtaa itseäni ähkyyn asti.

Syöminen pysyy hallinnassa ilman ankaraa kurinalaisuutta ja kontrollointia.

Voin tehdä ruokavalintoja joustavasti eikä se aiheuta minulle stressiä.

Syömiseen ei liity jatkuvasti pettymystä, syyllisyyttä, pahaa mieltä, ahdistusta ja alakuloa.

Halutessani voin syödä kaikkia ruokia kohtuudella.

En luokittele ruokia mustavalkoisesti, esimerkiksi hyväksi tai pahoiksi.

Ruokaan ja syömiseen ei liity laskemista, kompensoimista, ansaintalogiikkaa, kaupankäyntiä tai ”vaihtotaloutta”.

Ruoka ei ole ainoa keino palkita tai hemmotella itseäni.

En lohduta tai rankaise ruoan avulla itseäni.

Ruoka on kehon polttoainetta – mutta se saa yhtä lailla olla myös nautinto.

Syöminen tukee hyvinvointiani ja jaksamistani.

Ruokasuhtettani kuvaa joustavuus, sallivuus ja mutkattomuus.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---