

Testaa ruokailutottumuksesi

Hyvinvointia tukeviin ruokailutottumuksiin kuuluu monipuolisen ruoan lisäksi ruokailujen säännöllisyys, sopiva ruokamäärä sekä lempeä suhtautuminen syömiseen. Tällä testillä saat suuntaa antavan arvion siitä, kuinka nämä asiat toteutuvat sinun kohdallasi.

Valitse jokaisesta kohdasta tottumuksiasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

1. Ateriarytmini on

- säännöllinen. Syön 4–6 kertaa päivässä tasaisin väliajoin **2**
- vaihteleva. Syön kuitenkin pari isompaa ateriaa päivässä **1**
- hukassa. Syön miten sattuu **0**

2. Syön aamupalan

- lähes aina tai aina **2**
- silloin, kun muistan, viitsin tai kerkeän **1**
- harvoin. Aamiainen jää yleensä väliin **0**

3. Lounasaikaan

- varaan riittävästi aikaa, jotta pystyn syömään ilman kiirettä **2**
- syön hätäisesti lounaan muiden askareideni lomassa **1**
- kunnon ateria jää usein syömättä **0**

4. Ennen päivällistä/illallista

- olen nälkäinen, mutta pärjään ruokailuun saakka hyvin **2**
- olen nälkäheikotuksen partaalla. Syön ensihätäni mitä eteen sattuu **1**
- ei tee mieli syödä, koska olen napostellut päivän mittaan **0**

5. Tunnen pääaterioiden jälkeen itseni

- sopivan kylläiseksi **2**
- täydeksi, mutta syön vähemmän seuraavalla aterialla **1**
- edelleen nälkäiseksi **0**
- liian täydeksi, söin aivan liikaa **0**

6. Houkuttelevan ruoan näkeminen ja/tai tuoksut aterioiden välissä

- ei herätä välitöntä syömisen tarvetta **2**
- herättää mielihalun syödä, mutta en syö, jos minulla ei ole nälkä **2**
- saa minut ajoittain syömään **1**
- saa minut lähes aina syömään, sillä en voi vastustaa houkutusta **0**

7. Ruokailutilanteet kotonani ovat

- rauhallisia hetkiä ruokapöydän ääressä **2**
- jatkuvaa kulkemista sohvan ja jääkaapin välillä **0**
- selviytymistä; johtuen tiukasta pikadieetistä **0**
- vaihtelevaa; johtuen tiuhaan vaihtuvista ruokavaliokokeiluista **0**

8. Päivän päätteeksi illalla, kun rauha koittaa

- syön yleensä monipuolisen iltapalan **2**
- syön monipuolisen iltapalan, mutta usein antaudun lisäksi mielitekojeni vietäväksi **1**
- koluan nälkäisenä ruokakaappeja ja syön sitä, mitä löytyy **0**
- en syö yleensä mitään **0**

9. Syömiseni

- on minulle luonnollista, sillä osaan kuunnella kehoni tarpeita **2**
- ei yleensä tuota minulle päänvaivaa, mutta välillä välttelen tiettyjä ruokia **1**

- hallitsee elämäni, sillä minulla on paljon tarkkoja sääntöjä syömiseen liittyen **0**

10. Palkitsen itseäni ruoalla

- harvoin. Minulla on muita tapoja siihen **2**
- joskus, jos olen suorittanut erityisen hyvin **1**
- minun on lähes aina ansaittava syömäni herkut esimerkiksi liikunnalla **0**

11. Haen ruoasta helpotusta negatiivisiin tunteisiin, kuten stressiin, suruun, ahdistukseen, yksinäisyyteen

- hyvin harvoin tai en koskaan **2**
- joskus **1**
- usein, sillä koen ruoan tuovan lohtua **0**

12. Minulle tulee huono omatunto syömisestä

- hyvin harvoin. Nautin ruoasta hyvällä omalla tunnolla **2**
- viikoittain **1**
- päivittäin **0**

Laske saamasi pisteet yhteen ja vertaa niitä kääntöpuolen arviointiin:

Yhteensä _____ pistettä



Mitä pisteet kertovat ruokailutottumuksistasi

0–11 pistettä

Oletko kiinnittänyt huomiota ruokailutottumuksiisi? Testin perusteella niissä näyttäisi olevan vielä mahdollisuuksia kohentaa. Yhdenkin asian muuttaminen olisi jo hyvä alkua. Katso vastauksiasi ja mieti kohtia, joista pisteitä voisi saada vielä lisää. Löytyisikö niistä vielä sellaisia, joita haluaisit muuttaa? Mikä olisi teko, johon haluaisit ensimmäiseksi tarttua?

12–19 pistettä

Ruokailutottumuksissasi on jo paljon hyvää. Käy vastauksesi vielä läpi ja huomaa erityisesti ne kohdat, joista pisteitä kertyi hyvin. Jatka niiden suhteen samaan malliin! Pohdi vielä kohtia, joista pisteitä voisi tulla vielä lisää. Löytyykö niistä vielä seikkoja, joihin haluaisit tarttua?

20–24 pistettä

Mainiota! Ruokailutottumuksesi vaikuttavat olevan hyvällä mallilla testin perusteella. Voit vielä tutkailla vastauksistasi, mistä pisteitä kertyi erityisesti. Miten nämä kohdat ovat mielestäsi edistäneet hyvinvointiasi? Jatka samaan malliin!

VINKKEJÄ HYVINVOINTIA EDISTÄVIIN RUOKAILUTOTTUMUKSIIN

1. Säännöllinen ateriarhythmi

- Yritä syödä joka päivä samoihin aikoihin ja itselle sopivin välein.
- Säännöllinen ateriarhythmi auttaa pitämään verensokerin tasaisena läpi päivän.
- Se auttaa myös kehon kielimien nälän merkkien tunnistamisessa.
- Ateriarhythmi on tärkeässä roolissa jaksamisen ja hyvinvoinnin sekä painonhallinnan kannalta.

2. Ruokailuhetki

- Keskeytä päiväskareet syömisen ajaksi ja rauhoita ruokailuhetki vain syömiselle. Näin voit keskittyä ruokaan kaikkia aisteja hyödyntäen.
- Ruokailuhetken rauhoittaminen auttaa syömään omiin tarpeisiin sopivan määrän ja nauttimaan ruoasta.

3. Suhteesi syömiseen ja ruokaan

- Ruokaan ja syömiseen kannattaa suhtautua lempeästi ja joustavasti siten, että syömisestä ei tule huono omatunto.
 - Tasapainoinen suhtautuminen ruokaan tekee syömisestä stressiä vähentävän ja nautintoa tuottavan hetken, josta jää hyvä mieli ja olo.
-

