



Oman syömisen arviointia

Piirrä jokaisessa kysymyksessä rasti (X) janalle siihen kohtaan, jossa oman arviosi mukaan olet.

KEHITETTÄVÄÄ

KUNNOSSA

Syömisen rytmityksen arviointia

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

En napostelee 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.

Ruokakokonaisuuden arviointia

SYÖN SEURAAVISTA RUOKARYHMISTÄ PÄIVITTÄIN:

Kasvikset ja juurekset

Hedelmät ja marjat

Viljavalmisteteet

Liha, kala, muna, kasviproteiinit

Maitovalmisteteet

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 viljavalmisteteita ainakin 5 annosta päivässä.

Valitsen runsaskuituisia vaihtoehtoja leivästä, muroista, mykseistä 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 öljypohjaista salaattinkastiketta.

Syön kalaa kahdesti viikossa.

Laitan leivälle vain yhden viipaleen leikkelettä tai juustoa.

Käytän vain vähärasvaisia leivänpäällisiä.

Syön/juon maitovalmisteteet 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, katso TV:ta/nettiä 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 tunteeeseen (stressi, väsymys, turhautuminen, yksinäisyys, hemmottelu, makean mieliteko).

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.



Mitkä asiat syömisessäsi ovat hyvin.

Mitä kehittämiskohtia havaitsit.
