

Testaa syömistottumuksesi

Syömisen hallinta ja ruokatottumukset vaikuttavat terveyteen ja elämänlaatuun. Syömiseen ja ruokaan liittyvien valintojen vaikutukset voi tuntea joka päivä muun muassa vireytenä ja jaksamisena. Pitkän ajan vaikutukset näkyvät esimerkiksi painossa. Jo yksi pieni muutos ruokatottumuksissa voi lisätä hyvinvointia. Tämä testi arvioi syömistottumuksia painonhallinnan kannalta.

Rastita jokaisesta kohdasta yksi vaihtoehto, joka vastaa tapojasi parhaiten.

1. Teen ruokaostoksia kaupassa

- yleensä etukäteen tehdyn suunnitelman mukaan
- joskus suunnitelman mukaan, joskus mielialan mukaan
- yleensä mielialan tai tarjousten perusteella repsahtaen usein heräteostoksiin

2. Syön kasviksia, hedelmiä tai marjoja yleensä

- useita kertoja päivässä
- kerran pari päivässä
- harvemmin kuin päivittäin

3. Aamupalani sisältää useimmiten seuraavia: vähärasvaisia maito- tai lihavalmisteita, runsaskuituisia viljatuotteita, kasviksia/hedelmiä/marjoja

- ainakin kolmea näistä
- yhtä tai kahta näistä
- ei mitään näistä

4. Kokoan lounaani tai päivälliseni lautasmallin mukaisesti

- useimmiten
- toisinaan
- harvoin tai en lainkaan

5. Juon janooni yleensä

- vettä
- kevyt/lightlimsaa tai -mehua
- limsaa, mehua tai maitoa

6. Jätän väliin päiväruoan

- noin kerran viikossa tai harvemmin
- kerran pari viikossa
- lähes päivittäin

7. Syön päivällä vain vähän, joten illalla en pysty hillitsemään syömistäni. Näin käy

- harvoin tai ei lainkaan
- kerran pari viikossa
- lähes päivittäin

8. Televisiota katsellessani tai lehteä lukiessani tapanani on napostella tai syödä jotain ruokaa

- harvoin tai ei lainkaan
- toisinaan
- useimmiten

9. Avattuani suklaalevyn, perunalastupussin, keksipaketin, karkkipussin tai muun vastaavan minun on vaikea lopettaa syömistä. Näin

- ei käy, sillä tapanani on syödä niitä vain pieni määrä kerralla tai en syö niitä ollenkaan
- voi käydä, ja siksi vältän niiden ostamista, sillä tiedän, että minun on vaikea rajoittaa syömistä
- käy noin kerran viikossa
- käy useita kertoja viikossa

10. Syön tai napostelen kun olen stressaantunut, väsynyt tai yksinäinen tai kun olen tilanteissa, jotka aiheuttavat vastaavia tunteita

- harvoin tai en lainkaan
- noin kerran viikossa
- muutamia kertoja viikossa
- lähes päivittäin

11. Syön yleensä silloin, kun

- minulla on nälkä
- ruokaa on tarjolla tai on ruoka-aika
- haluan hemmotella itseäni
- minulle tulee mieliteko

Vertaa vastauksiasi käänntöpuolen arviointiin.



Mitä vastauksesi kertovat syömistottumuksistasi?

VIHREÄ VAIHTOEHTO

Tältä osin syömistottumuksesi ovat hyvässä kunnossa. Hieno juttu! Valinta tukee terveellisten syömistottumusten omaksumista. Arkisyöminen onkin kokonaisuuden kannalta tärkeintä; harvat juhlat ja poikkeukselliset viikonloput eivät välttämättä tee ruokavaliosta epäterveellistä.

KELTAINEN VAIHTOEHTO

Tältä osin suuntaus on hyvä syömistottumusten kannalta. Taidat ymmärtää terveellisen syömisen periaatteet ja osaat myös toimia niiden mukaisesti, mutta aina et kuitenkaan noudata suunnitelmiasi. Vaikka petrattavaa löytyy, olet ehkä jo pohtinut syömistottumuksiasi ja tiedät, kuinka voisit muuttaa niitä yhä terveellisemmiksi. Se on jo pitkä askel eteenpäin!

PUNAINEN VAIHTOEHTO

Tältä osin syömistottumuksissasi on kehitettävää. Valinta ei tue terveellisten syömistottumusten omaksumista. Kokonaisuuden kannalta sinun kannattaisi kiinnittää enemmän huomiota syömistottumuksiisi ja miettiä, mitä niistä olisit valmis muuttamaan. Jo pienillä muutoksilla saat tuloksia aikaan.

MITÄ MIELTÄ ITSE OLET SYÖMISTOTTUMUKSISTASI?

Mitä tottumuksiasi haluaisit kehittää?

Mistä et halua missään nimessä luopua?

Mitä tottumusta haluaisit kehittää?

Minkä tottumuksen muuttaminen tuntuu helpoimmalta tai tärkeimmältä nykyisessä elämäntilanteessasi? Valitse yksi tai kaksi kehittämiskohdetta.

Miten voisit kokeilla muutosta? Tee mahdollisimman konkreettinen ja arkipäivän elämässä toistuva muutos. Määrittele miten, missä ja milloin toteutat muutosta? Entä vaatiiko muutoksen tekeminen jotain valmisteluja?

Arvioi tekemääsi muutosta ja sen vaikutusta oloosi jonkin ajan kuluttua. Haluatko jatkaa kyseisen muutoksen toteuttamista? Haluatko vaihtaa toiseen tavoitteeseen vai ottaa itsellesi lisätavoitteen?