

OMIEN RUOKAILUTOTTUMUSTEN ARVIOINTI



Jokainen väittämä on suositus terveyttä edistävästä ruokailusta.
Arvioi omia ruokailutottumuksiasi:

- 1. Laita rasti niiden väittämien kohdalle sarakkeeseen ”Nyt”, jotka useimmiten toteutuvat tällä hetkellä ruokailussasi.
- 2. Mahdolliset muutokset löytyvät niistä väittämistä, jotka eivät vielä toteudu. Poimi jokin näistä kohdista itsellesi tavoitteeksi. Ota muutos osaksi arkeasi.
- 3. Arvioi ruokailutottumuksiasi myöhemmin uudelleen ja huomaa tekemäsi muutokset.

ATERIARYTMI	NYT	TAVOITE
Syön 4-5 kertaa päivässä.		
Aterioiden välit ovat n. 3-4 tuntia.		
Suunnittelen päivän ruokailut etukäteen.		
Vuorotyötä tekevät: Aamu- ja iltavuorossa ehdin syödä lämpimän aterian.		
En napostele aterioiden välillä.		
Ennen ateriaa minulla on pieni nälkä.		
Pidän kiinni ateriarytmistä myös viikonloppuisin ja lomilla.		
ANNOSKOKO		
Lämmintä ruokaa annostellessa käytän lautasmallia (½ lautasesta kasviksia, ¼ perunaa/riisiä/makaronia, ¼ lihaa /kalaa /kasvisproteiinia).		
Jos käytän eväitä pääaterialla, ne ovat riittävät.		
Päätän etukäteen, paljonko syön. En santsaa.		
En ahmi kerralla suuria määriä herkkuja tai ruokaa.		
SYÖMISNOPEUS		
Syön tietoisesti rauhalliseen tahtiin.		
Keskityn syömiseen enkä tee muita asioita samaan aikaan.		

OMIEN RUOKAILUTOTTUMUSTEN ARVIOINTI

RUOKAVALINNAT	NYT	TAVOITE
Käytän päivittäin kasviöljyä tai öljypohjaisia salaattinkastikkeita sekä syön pähkinöitä/siemeniä.		
Jos käytän levitettä, se on kasviöljypohjainen väh. 60 % rasvaa sisältävä.		
Syön kasviksia usealla aterialla päivittäin joko tuoreena tai kypsennettynä.		
Syön päivittäin hedelmiä tai marjoja.		
Valitsen maitotuotteista rasvattoman tai vähärasvaisen vaihtoehdon päivittäin.		
Käyttämäni liha ja lihavalmisteet ovat vähärasvaisia.		
Suosin useammin kalaa/kanaa/kasvisproteiinia lihatuotteiden sijaan.		
Syön kalaa aterialle ainakin 2 kertaa viikossa.		
Suosin täysjyvä leipä- ja viljatuotteita		
Suosin vähäsuolaisia tuotteita (esim. sydänmerkki)		
Syön korkeintaan yhden herkun päivässä (pulla, jäätelö tms.).		
Syön pikaruokia vain satunnaisesti.		
Käytän alkoholia vain vähän tai en ollenkaan.		
SYÖMISEN HALLINTA		
En kieltäydy kaikista herkuista, vaan syön pieniä annoksia harkitusti.		
Osaan erottaa nälän ja mieliteon toisistaan.		
Tunnistan, milloin olen nälkäinen.		

Mukailtu lähteestä Jokelainen T & Teeriniemi A-M Painonhallintatalo, Viitasalo J. HYMY-hanke.