



Harjoitus: Ateriapäiväkirja

Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Tunnistat, mihin asioihin olet omissa ruokailutottumuksissasi tyytyväinen ja mitä haluaisit muuttaa. Otat askeleen kohtia hyvinvointia tukevaa ruokailua.

Ohje:

Kirjaa ylös kaikki ateriasi viikon ajalta. Kun olet täyttänyt ateriapäiväkirjan, kirjaa ylös, mihin olet tyytyväinen ja mitä haluaisit muuttaa. Voit pohtia esimerkiksi ruoan määrää ja laatua, aterioiden määrää sekä ruokailutilanteita.

Mikä olisi pienin mahdollinen askel, jonka voisit tehdä parantaaksesi ruokailutottumuksiasi?

Ruokapäiväkirjani:

Ateriani arkena	
Maanantai	
Tiistai	
Keskiviikko	
Torstai	



Perjantai	
Mihin olet tyytyväinen? Voit pohtia esimerkiksi ruoan määrää tai laatua, aterioiden määrää ja ruokailutilanteita.	

Ateriani viikonloppuna	
Lauantai	
Sunnuntai	
Mihin olet tyytyväinen? Voit pohtia esimerkiksi ruoan määrää tai laatua, aterioiden määrää ja ruokailutilanteita.	

Mikä olisi pienin mahdollinen askel, jolla voisin parantaa ruokailutottumuksiani?

Esim. "Otan tavaksi syödä iltapäivällä välipalan opiskellessani. Teen välipalan valmiiksi mukaan, jotta se on helposti saatavilla."

--