



# Harjoitus: Ruokapäiväkirja

## Tavoite

Opit tiedostamaan, miten toimit ruokailutilanteissa. Jo pelkkä kirjanpito voi auttaa hallitsemaan ahmintaa paremmin.

## Ohje

Ruokapäiväkirja on tärkeä apuväline tehdessäsi omahoito-ohjelmaa. Pidä ruokapäiväkirjaasi helposti saatavilla.

Voit tulostaa valmiin pohjan ruokapäiväkirjalle. Voit toteuttaa ruokapäiväkirjan myös vihkoon tai puhelimeesi.

## Merkitse ruokapäiväkirjaan

- Mihin aikaan aloit syödä tai juoda?
- Mitä söit? Kuinka paljon söit? Arvioi mittoina tai silmämääräisesti. Ruokia ei tarvitse punnita eikä kaloreita laskea.
- Missä ja miten söit?
- Tapahtuiko ennen ruokailua tai ruokailun aikana jotain, joka saattoi vaikuttaa syömiseesi? Kuvaile tapahtuma.
- Merkitse ahminta erikseen. Voit esimerkiksi ympyröidä syömiskerran, jolloin oli ahmintaa.
- Kirjaa myös syömistä edeltävä nälän aste ja syömisen jälkeinen kylläisyyden aste.

## Merkitse ruokailua edeltävä nälän aste ja ruokailun jälkeinen kylläisyyden aste

Voit myös halutessasi kuvailla sanallisesti tuntemuksiasi. Voit merkitä nälän esimerkiksi asteikolla 0–10:

0 = Joulupöytä-ähky – Olo on kuin joulupöydästä noustessa. Olet syönyt itsesi aivan liian kylläiseksi. Olosi on tukala, ja vatsaasi sattuu.

1 = Ähkyssä – Kylläisyys alkaa muuttua epämiellyttäväksi täysinäisyydentunteeksi. Vatsaasi koskee, ja olet ähkyssä.

2 = Söin liikaa – Sinulla ei ole vielä liian kylläinen olo, mutta olet selvästi syönyt liikaa.

3 = Söin sopivasti – Tässä vaiheessa on hyvä lopettaa syöminen. Näläntunne on poissa, ja olet kylläinen. Pärjät hyvin 3–4 h ilman ruokaa.

4 = Söin hiukan – Olet syönyt hiukan, ja suurin näläntunne on poissa. Voit kuitenkin jatkaa vielä syömistä.

5 = Hyvä olo – ei näläntunnetta.

6 = Voisin napostella jotakin – Sinulla on pieni naposteluntarve, mutta et tarvitse kunnon ateriala.

7 = Nälkä – Sinulla on nälkä, mutta voit odottaa tunnin päästäksesi syömään.

8 = Nälkä! On kiire päästä syömään – Olet niin näлкäinen, että sinulla on kiire päästä syömään.

9 = Sudennälkä – Näläntunteesi on voimakas. Kaikki tarjolla oleva maistuisi hyvältä.

10 = Niin nälkä, että heikottaa – Näлкäsi on niin voimakas, että voisit syödä jääkaapin tyhjäksi.



Esimerkki ruokapäiväkirjasta

Aika	Miten nälkäinen olit ennen syömistä? 0–10 asteikkoyllä.	Mitä söit ja joit? Kuinka paljon? Arvioi mittoina tai silmämääräisesti. Ruokia ei tarvitse punnita eikä kaloreita laskea.	Missä ja miten söit? Mitä tapahtui tai oli tapahtunut? Muita huomioita? Tapahtuiko ennen ruokailua tai ruokailun aikana jotain, joka saattoi vaikuttaa syömiseesi? Kuvaile tapahtuma.	Ahmitko?	Kuinka kylläinen olit syömisensä jälkeen? 0–10 asteikkoyllä.