**Ravitsemuskysely**

Arvioi ruokailutottumuksiasi - laita raksi niihin kohtiin, jotka pitävät tällä hetkellä paikkansa.

Ateriarytmi
[ ]  Minulla on 4-5 ruokailukertaa päivässä

[ ]  Ruokailukertojen välit ovat noin 3-4 tuntia

[ ]  Pidän kiinni ateriarytmistä myös viikonloppuisin ja lomilla

[ ]  Käytän aikaa päivän ruokailujen suunnittelemiseen etukäteen

Annoskoko

[ ]  Annostelen ruokani lautaselle lautasmallia mukaillen (puolet annoksesta kasviksia, kämmenellisen verran kalaa/ kasviproteiinia/ lihaa ja kämmenellisen verran esim. perunaa/ riisiä)

[ ]  En ahmi kerralla suurta määrää ruokaa

Ruokailutahti

[ ]  Syön rauhallisesti

[ ]  Keskityn syömiseen

[ ]  Pureskelen ruoan huolella

Ruokavalinnat

[ ]  Käytän päivittäin kasviöljyä

[ ]  Syön pähkinöitä, manteleita ja/tai siemeniä säännöllisesti (jos päivittäin, noin 2 rkl verran)

[ ]  Jos käytän levitettä, se sisältää vähint. 60 % kasviöljypohjaista rasvaa

[ ]  Syön kasviksia usealla aterialla päivittäin tuoreena ja/tai kypsennettynä

[ ]  Syön marjoja ja/tai hedelmiä päivittäin

[ ]  Käytän päivittäin rasvattomia/ vähärasvaisia maitotuotteita tai korvaavia vitamiini-kivennäisainetäydennettyjä kasvipohjaisia tuotteita (esim. kaura- tai soijajuoma ja -jogurtti)

[ ]  Käyttämäni liha ja lihavalmisteet ovat vähärasvaisia

[ ]  Valitsen proteiinilisukkeekseni useimmiten kalan, kanan tai kasviproteiinin punaisen lihan sijaan

[ ]  Syön kalaa ainakin kahdesti viikossa

[ ]  Valitsen leivät ja viljatuotteet täysjyväisinä

[ ]  Syön korkeintaan yhden ”herkun” päivässä (pulla, pari palaa suklaata tmv.)

[ ]  Syön pikaruokia vain satunnaisesti

[ ]  Suosin janojuomana vettä

[ ]  Käytän sokeria sisältäviä juomia vain vähän tai en ollenkaan

[ ]  Käytän alkoholijuomia vain vähän tai en ollenkaan

Syömisen psykologia ja kehon kuunteleminen

[ ]  Syön ”herkkuja” sallien, pieninä annoksina ja harkiten

[ ]  Tunnistan, milloin olen nälkäinen

[ ]  Tunnistan, milloin olen kylläinen

[ ]  Osaan erottaa nälän ja mieliteon toisistaan

[ ]  Osaan erottaa nälän ja janon toisistaan

[ ]  Tunnistan, jos tunnesyön eli syön tunteideni myötä selvästi toisin

[ ]  Jos tunnistan tunnesyömistä, pystyn löytämään myös muita tapoja pitää itsestäni huolta

Asetan tavoitteekseni:
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lupaan panostaa tavoitteeseeni seuraavan viikon aikana lujasti ja samalla lempeästi itseäni kuunnellen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Allekirjoitus ja päivämäärä