**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