

# Ruokapäiväkirja

**Virittäytyminen** Päiväkirja auttaa arvioimaan mitkä asiat ovat jo hyvin syömisessä ja missä on kehittämisen varaa. Tutkaile syömistäsi, jotta saisit käsityksen ruokavalinnoistasi ja mahdollisista muutostarpeista.

**Päiväkirjan ohje** Kirjaa mahdollisimman tarkkaan kaikki, mitä olet syönyt ja juonut. Merkitse päivämäärä, kellonaika ja paikka.

Kirjoita, mitä söit eli ruokien nimet, laatu sekä ruoka- ja juoma-annosten koot lasillisina, desilitroina tai ruuan määrä esimerkiksi viipaleina ja kappalemäärinä. Merkitse myös ruuan valmistustapa(keitetty, paistettu, kypsennetty uunissa jne.).

**Kuuloste**le, kuinka nälkäinen olit asteikolla:

Ei ollenkaan nälkä ----- Sudennälkä

Entä kuinka kylläiseksi tulit:

Jäi vielä pieni nälkä ----- Ähky

Kirjaa myös syömistilanteita, mielialaa ja tunteita.

Tarkastele ruokapäiväkirjaasi ja vastaa itsearviointitehtävä kysymyksiin.

Tarkastele vuorokausirytmiasi kuvaavasta kiekosta, miltä ruokarytmisi näyttää.

# Syömisen ryhmätyö

**Virittäytyminen** Ruokapäiväkirjojen kokemusten jakaminen yhteisesti. Varaa jokaista keskusteluaihetta varten yksi fläppipaperi.

Esimerkiksi:

- Syömisessäni olen tyytyväisyys –paperi
- Syömisessäni haluan vielä parantaa -paperi
- Minun on tärkeintä tarttua -paperi
- .....ja niistä minun on helpointa muuttaa -paperi
- Kokeilen-paperi

**Tehtävä** Millaisia asioita päiväkirja paljasti syömisestä? Jokainen kirjaa itsearvioinnin tuloksia fläppipapereihin.

**Ryhmäpurku** Keskustellaan yhteisesti syömiseen liittyväistä asioista, kuten esimerkiksi syömisen hallinnasta, syömiseen vaikuttavat tilanteet ja olosuhteet tai mieliteot. Tehdään yhteenveto asioista, joissa ryhmä kokee tyytyväisyyttä, toivoo parannettavaa ja haluaa kokeilla. Vaikuttaako syömisen asiat omahoitoon tai avainsuunnitelmaan?