

Testaa

syömistottumuksesi



Syömisen hallinta ja ruokatottumukset vaikuttavat terveyteen ja elämänlaatuun. Syömiseen ja ruokaan liittyvien valintojen vaikutukset voi tuntea joka päivä muun muassa vireytenä ja jaksamisena. Pitkän ajan vaikutukset näkyvät esimerkiksi painossa. Jo yksi pieni muutos ruokatottumuksissa voi lisätä hyvinvointia. Tämä testi arvioi syömistottumuksia painonhallinnan kannalta.

Rastita jokaisesta kohdasta yksi vaihtoehto, joka vastaa tapojasi parhaiten.

1. Teen ruokaostoksia kaupassa

- yleensä mielialan tai tarjousten perusteella repsahtaen usein heräteostoksiin
- joskus suunnitelman mukaan, joskus mielialan mukaan
- yleensä etukäteen tehdyn suunnitelman mukaan

2. Syön kasviksia, hedelmiä tai marjoja yleensä

- harvemmin kuin päivittäin
- kerran pari päivässä
- useita kertoja päivässä

3. Aamupalani sisältää useimmiten seuraavia: vähärasvaisia maito- tai lihavalmisteita, runsaskuituisia viljatuotteita, kasviksia/hedelmiä/marjoja

- ei mitään näistä
- yhtä tai kahta näistä
- ainakin kolmea näistä

4. Kokoan lounaani tai päivälliseni yllä olevan lautasmallikuvan mukaisesti

- harvoin tai en lainkaan
- toisinaan
- useimmiten

5. Juon janooni yleensä

- limsaa, mehua tai maitoa
- kevyt/lightlimsaa tai -mehua
- vettä

6. Jätän väliin päivärauan

- lähes päivittäin
- kerran pari viikossa
- noin kerran viikossa tai harvemmin

7. Syön päivällä vain vähän, joten illalla en pysty hillitsemään syömistäni. Näin käy

- lähes päivittäin
- kerran pari viikossa
- harvoin tai ei lainkaan

8. Televisiota katsellessani tai lehteä lukiessani tapanani on napostella tai syödä jotain ruokaa

- useimmiten
- toisinaan
- harvoin tai ei lainkaan

9. Avattuani suklaalevyn, perunalastupussin, keksipaketin, karkkipussin tai muun vastaavan minun on vaikea lopettaa syömistä. Näin

- käy useita kertoja viikossa
- käy noin kerran viikossa
- ei käy, sillä tapanani on syödä niitä vain pieni määrä kerralla tai en syö niitä ollenkaan
- voi käydä, ja siksi vältän niiden ostamista, sillä tiedän, että minun on vaikea rajoittaa syömistä

10. Syön tai napostelen kun olen stressaantunut, väsynyt tai yksinäinen tai kun olen tilanteissa, jotka aiheuttavat vastaavia tunteita

- lähes päivittäin
- muutamia kertoja viikossa
- noin kerran viikossa
- harvoin tai en lainkaan

11. Syön yleensä silloin, kun

- minulle tulee mieliteko
- haluan hemmotella itseäni
- ruokaa on tarjolla tai on ruoka-aika
- minulla on nälkä

Vertaa vastauksiasi kääntöpuolen arviointiin.

Mitä vastaukset kertovat

syömistottumuksistasi

Vertaa jokaista vastaustasi erikseen alla oleviin vaihtoehtoihin. Tällöin huomaat, mitkä asiat syömistottumuksissasi ovat jo kunnossa ja mihin asioihin sinun kannattaisi kiinnittää huomiota.

Vihreä vaihtoehto

Tältä osin syömistottumuksesi ovat hyvässä kunnossa. Hieno juttu! Valinta tukee terveellisten syömistottumusten omaksumista. Arkisyöminen onkin kokonaisuuden kannalta tärkeintä; harvat juhlat ja poikkeukselliset viikonloput eivät välttämättä tee ruokavaliosta epäterveellistä.

Sininen vaihtoehto

Tältä osin suuntaus on hyvä syömistottumusten kannalta. Taidat ymmärtää terveellisen syömisen periaatteet ja osaat myös toimia niiden mukaisesti, mutta aina et kuitenkaan noudata suunnitelmiasi. Vaikka petrattavaa löytyy, olet ehkä jo pohtinut syömistottumuksiasi ja tiedät, kuinka voisit muuttaa niitä yhä terveellisemmiksi. Se on jo pitkä askel eteenpäin.

Punainen vaihtoehto

Tältä osin syömistottumuksissasi on kehitettävää. Valinta ei tue terveellisten syömistottumusten omaksumista. Kokonaisuuden kannalta sinun kannattaisi kiinnittää enemmän huomiota syömistottumuksiisi ja miettiä, mitä niistä olisit valmis muuttamaan. Jo pienillä muutoksilla saat tuloksia aikaan.

Mitä mieltä itse olet syömistottumuksistasi?

Mitä hyvää tavoissasi on?

Mistä et halua missään nimessä luopua?

Mitä tapoja haluaisit kehittää?

Minkä tavan muuttaminen tuntuu helpoimmalta tai tärkeimmältä nykyisessä elämäntilanteessasi? Valitse yksi tai kaksi kehittämiskohdetta.

Miten voisit kokeilla muutosta? Tee mahdollisimman konkreettinen ja arkipäivän elämässä toistuva muutos. Määrittele *miten, missä ja milloin* toteutat muutosta? Entä vaatiiko muutoksen tekeminen jotain valmisteluja? *Esimerkiksi "Syön joka arki-aamu aamupalalla jonkun hedelmän. Ostan lauantaisin pussillisen hedelmiä."*

Arvioi kokeilemaasi muutosta ja sen vaikutusta oloosi jonkin ajan kuluttua. Haluatko jatkaa kyseisen muutoksen toteuttamista? Haluatko vaihtaa toiseen tavoitteeseen? Vai ottaa lisäksi uuden tavoitteen?



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf

Lisätietoja ja -aineistoa:
Suomen Sydänliitto ry
PL 50 (Oltermannintie 8), 00621 Helsinki
puh. (09) 752 7521, faksi (09) 7527 5250
www.sydan.fi, www.sydanliitto.fi, www.pienipaatospaivassa.fi
Tilaukset: www.sydanlippu.fi



Sydänmerkki auttaa löytämään tuotteita, joissa rasva ja suola ovat kohdallaan. Lisätietoa: www.parempivalinta.fi



2015 Kyrriiri Oy