

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 yhden tavanomaisen arkipäivän syömiset ja juomiset muistiin erilliselle paperille kuvan ohjeen mukaan.

AIKA /PAIKKA	RUOKA /JUOMA	ANNOS- KOKO	0–10, NÄLKÄ- KYLÄISYYS	SYÖMIS- TILANNE
Kellonaika ja paikka	Jokainen omalle riville	Esimerkiksi lasi, lautasellinen, viipale, kappale	Oma arvio juuri ennen syömistä ja syömisestä jälkeen (1=kiljuva nälkä, 10=ähky)	Kenen kanssa, millainen mieliala, ajatus tai tunne

Arvioi nälkä- ja kylläisyysastetta juuri ennen ruokailua ja sen jälkeen. Merkitse ruoka- ja juoma-annosten koot lasillisina, desilitroina tai ruuan määrä esimerkiksi viipaleina ja kappalemäärinä. Voit myös ottaa kuvan syömisistäsi kännykällä.

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 tyytyväinen –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?

