



Ruoka- päiväkirja



Ohjeita ruokapäiväkirjan pitoon




Alkusanat

Tämä tehtävä on **sinua varten**.

Tätä tehtävää **ei arvioida** eikä arvostella millään tavalla. Tässä tehtävässä voi siis vain onnistua!

Tässä tehtävässä tarkoituksena on tarkkailla ja havainnoida omaa syömistä:

Tehdä näkyväksi omaan syömiseen liittyviä ajatuksia, tunteita sekä tapoja.



Ruokapäiväkirjaan kirjattu tieto antaa työkaluja tiedostamiseen ja tiedostaminen on taas **välttämätön** avain muutoksen tekemiseksi:

Vain sellaista voi muuttua, mistä on tietoinen. On siis tiedettävä, mitä ollaan muuttamassa, ennen kuin pohditaan, miten asioita muutetaan.

Näin ollen ruokapäiväkirja on itsessään **muutostyökalu**.

Ruokapäiväkirjan tarkoituksena on selvittää syömisestä ja ravitsemuksesta **vahvuudet** ja **kehityksen kohteet**.




Yleisiä ohjeita

Pidä ruokapäiväkirjaa 4-7 päivää.

Ruokapäiväkirjaan merkitään **kaikki** syömiset ja juomiset.

Ruokia ei tarvitse mitata eikä kaloreita laskea. **Riittää, että arvioit määrän.** Voi myös esim. ottaa kuvat syömistäsi ruuista.


HUOM! Oman syömisen tarkkailu muuttaa aina omaa syömiskäyttäytymistä (yleensä paremmaksi), mikä on normaalia! On tärkeä kuitenkin pyrkiä olla muuttamatta ruokailutottumuksiaan kirjaamisen ajalta, jotta syömisestäsi tulee mahdollisimman realistinen kuva.



Pyri olemaan mahdollisimman tarkka ja rehellinen! On järkevintä ja luotettavinta kirjata syömiset ylös heti aterioinnin jälkeen. Näin ruokapäiväkirjaan tarvittavat oleelliset asiat ovat tuoreessa muistissa.

Mikäli joidenkin ruokien kirjaaminen tuntuu hankalalta, pohdi, miksi tuntuu hankalalta?

Omaa syömistä ei tarvitse hävetä eikä sinun tarvitse todellakaan miettiä, mitä minä valmentajana ajattelen syömisestäsi!

Muista, **tämä tehtävä on sinua on varten!** Myös minä olen täällä sinua varten! 



Tee ruokapäiväkirjan pitämisestä mahdollisimman **miellyttävää!**

Päiväkirjan pitäminen ei saa tuntua vastenmieliseltä!

Jos kirjaaminen saa sinut ahdistumaan tai triggeröitymään, **jätä** kirjaaminen **kesken**.

Voit seurata myös ainoastaan ateriarytmiäsi eli merkitä:

Milloin aloitit syömisen ja milloin lopetit syömisen.



Kirjaa nämä Ruokapäiväkirjaan

1. Mitä söit ja joit?

2. Kuinka paljon söit ja joit?

3. Kellon aika:

- Milloin aloitit ruokailun?
- Milloin lopetit ruokailun?

4. Aterian luonne:

- Aamupala, lounas jne.

5. Kuinka nälkä sinulla oli ennen
ateriaa asteikolla 1-5?

- 1 = ei yhtään nälkä
- 5 = huutavan nälkä



6. Kuinka kylläinen olo sinulle jäi ruokailun jälkeen asteikolla 1-5?

- 1 = jäi kova nälkä
- 5 = kylläinen olo


7. Missä söit? Kenen kanssa?

8. Moneltako heräsit?

- Kirjaa myös unen laatu eli kuinka hyvin koit nukkuneesi

9. Moneltako menit nukkumaan?

Voit kirjata myös muita syömiseen liittyviä ajatuksia, huomioita ja oivalluksia!



Lopuksi

Voit pitää kirjaa itsellesi
parhaimmalla sopivalla tavalla:

Ruokapäiväkirja -pohjaan

TAI

Vihkoon / kalenteriin / paperille
Excel, Word / puhelin / yms.

Kun ruokapäiväkirjasi on valmis,
voit lähettää sen minulle
sähköpostiini ennen tapaamista!

info@cheyenne.fi



Lähteet

Ilander, O., Heikura, I., Hietavala, E., Laakso, M., Manner, L., & Mursu, J. (2021).

Liikuntaravitsemus 3.0 (1. painos.). VK-Kustannus Oy.

Psyykkinen ravintovalmentaja
-koulutus, Jonna Heinonen