

Ruokavalio ja ateriarytmi

Lue: Kotiloustaito 7–9 -kirjasta:

Hyvä ruokavalio s. 186

Ateriarytmi säännölliseksi s. 187

1. Seuraa mitä söit yhden päivän aikana. Valitse sellainen päivä, jolloin ruokailit kuten yleensä. Täydennä:

Ruokailu	Mitä söin?	Mitä join?
Aamiainen		
Lounas		
Välipala		
Päivällinen		
Illtapala		
Mitä muuta söit/joit?		

Itsearviointia: Tarkastele ruokavaliotasi

2. Syömisen säännöllisyys.

a) Milloin syön?

- Syön 3–4 tunnin välein. Napostelen lähes koko ajan jotain. Syön 1–2 kertaa päivässä.
 Syön ainakin yhden lämpimän ruoan päivässä. Syön vain välipaloja.

b) Mitä parannettavaa huomaat? _____

3. Syömisen laatu

a) Mitä syön?

- monipuolisesti eri ruokia aina samoja ruokia
 paljon kasvikunnan tuotteita vähän kasvikunnan tuotteita
 paljon suolaisia ruokia tai ruoka-aineita vähäsuolaista ruokaa
 paljon sokeria kohtuullisesti sokeria vähän sokeria
 paljon rasvaa kohtuullisesti rasvaa vähän rasvaa

b) Mitä parannettavaa huomaat? _____

4. Syömisen kohtuullisuus

a) Kuinka paljon syöt?

- usein ja paljon usein ja sopivasti harvoin ja paljon kerralla harvoin ja vähän

b) Mitä parannettavaa huomaat? _____

Huoltajan palautetta: _____