

## RAVINTO

### Nälkämittari

Näläntunne säätelee ruokailukäyttäytymistämme. Nälkämittariasteikko havainnollistaa näläntunteen ennen ruokailua ja sen jälkeen. Tämä tehtävä auttaa sinua hahmottamaan päivän ateriarytmin sopivuutta.

Täytä alla olevaa taulukkoa kolmen päivän ajan ja kirjaa

- ruokailukerrat, myös välipalat ja niiden kellonajat
- liikuntaharrastukset, koululiikunta tai muu arkiliikunta ja niiden alkamis- ja päättymisaika
- nälän tunne nälkämittariasteikolla ennen ja jälkeen kutakin ruokailua  
 Merkitse rasti sen numeron kohdalle, joka parhaiten kuvaa näläntunnettasi ennen ruokailua (useimmiten jotain välillä 0–5). Merkitse vastaavasti ympyrä sen numeron kohdalle, joka kuvaa kylläisyyden tunnettasi ruokailun jälkeen (yleensä jotain välillä 5–10).

#### Nälkämittarin asteikko

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niin nälkä, että heikottaa		Nälkä, kiire päästä syömään		Pieni nälkä, ei mahdollonta kiirettä syömään		Pahin nälkä on poissa		Näläntunne on pois ja pärjään hyvin joitakin tunteja		Olen selvästi syönyt liikaa

#### Esimerkkitaulukko

**Nimi:** Harri Harrastaja

**Kirjauspäivä:** keskiviikko 25.8.2010

Kellonaika	Ruokailukerta	Liikunta	Nälkämittari: nälän tunne ennen ruokailua (merkitse x) ja nälän tunne ruokailun jälkeen (merkitse o)																				
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
7.00	aamupala					x																	
8.30–10.30		koululiikunta																					
10.45	välipala							x															
12.00	koululounas					x																	
14.00	runsas välipala					x																	
15.00	pieni välipala									x													
16–18		jääkiekkoharjoitukset																					
18.20	pieni välipala									x													
19.00	päivällinen																						
21.00	iltapala																						



Nimi: \_\_\_\_\_ Kirjauspäivä: \_\_\_\_\_

Kellonaika	Ruokailukerta	Liikunta	Nälkämittari: nälän tunne ennen ruokailua (merkitse x) ja nälän tunne ruokailun jälkeen (merkitse o)																		
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								

Nimi: \_\_\_\_\_ Kirjauspäivä: \_\_\_\_\_

Kellonaika	Ruokailukerta	Liikunta	Nälkämittari: nälän tunne ennen ruokailua (merkitse x) ja nälän tunne ruokailun jälkeen (merkitse o)																		
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								



Nimi: \_\_\_\_\_ Kirjauspäivä: \_\_\_\_\_

Kellonaika	Ruokailukerta	Liikunta	Nälkämittari: nälän tunne ennen ruokailua (merkitse x) ja nälän tunne ruokailun jälkeen (merkitse o)																			
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									

**Vastaa seuraaviin kysymyksiin täytettyäsi nälkämittaripäiväkirjaa kolme päivää.**

1. Millaisia havaintoja teit omista nälän ja kylläisyyden tuntemuksistasi?

---



---



---

2. Mihin kellonaikaan sinulla oli eniten ja toisaalta vähiten nälkä? Pohdi miksi.

---



---



---

3. Söitkö mielestäsi liian isoja annoksia tai runsaasti iltapaloja? Pohdi miksi.

---



---



---

4. Söitkö sopivasti siihen nähden, minkä verran liikut?

---



---



---

