ATERIARYTMI, RIITTÄVÄN SYÖMISEN PÄIVÄKIRJA

Seuraa miten sinun tulee päivän aikana syötyä. Kirjaa tähän todelliset, toteutuneet ruokailut. HUOM! Tehtävän tarkoituksena ei ole alkaa punnitsemaan ruokia. Vaan merkkaa suuntaa-antavat määrät. Esim, aamupala: pari leipää päällisineen, jogurttia ja kahvi. Lounas: pari perunaa, kalaa, salaattia jne. Välipala: Kahvi ja pulla jne. **Merkkaa myös päivän aikana omia tuntemuksiasi**, kuten kova nälkä, päänsäry, vireystilan vaihtelut, väsymyskohtaus, makeanhimo jne.

klo	ruokailut, myös välipalat	omat tuntemukset

Liian pitkät ruokailuvälit tai liian vähäinen syöminen voivat johtaa kovaan nälkään päivän aikana ja energiatasojen heittelyyn. Joillakin ilmenee myös päänsärkyä ja vatsakipua liian vähäisestä tai epäsäännöllisestä syömisestä. Vähäinen syöminen näyttäytyy myös iltaisin makeanhimona tai tankkaustarpeena. Pyri pitämään ateriavälit tasaisina, sinulle sopivan pituisina ja syömään riittävästi terveyttä tukevaa ravintoa.

ERNOPOLUS