

Ruokatottumusten tarkistuslista



Rastita tai ympyröi tilannettasi kuvaava ympyrä:



Useimmiten



Silloin tällöin



Ei koskaan

Syön säännöllisesti

aamupala, lounas, iltaruoka ja 1-3 välipalaa



Noudatan lautasmallia

½ lautasesta kasviksia, ¼ lihaa, kanaa, kalaa tai palkokasveja,
¼ perunaa, riisiä tai pastaa



Syön kasviksia, hedelmiä ja marjoja

ainakin 5-9 kourallista (500-800 g) päivässä



Suosin täysjyväviljatuotteita

ainakin 90 g päivässä (3-4 annosta) puuroa, leipää, riisiä tai pastaa



Syön kalaa

ainakin pari kertaa viikossa (300-450 g), joista noin puolet rasvaista kalaa (esim. kotimainen kirjolohi)



Käytän vähärasvaisia maitovalmisteita TAI kasvipohjaisia valmisteita

- 3,5 dl-5 dl maitotuotteita päivässä
- rasvatonta maitoa tai piimää tai kasvipohjaista juomaa (esim. kaura- tai soijajuoma)
- vähärasvaista juustoa (rasvaa enintään 17 %)



Suosin kasviöljyjä

- leivälle rasiamargariinia (rasvaa vähintään 60 %)
- salaattiin kasviöljypohjaista kastiketta tai kasviöljyä
- ruuanlaittoon kasviöljyä (esim. rypsi- tai rapsiöljy)



Syön punaista lihaa kohtuudella

kuten makkaraa, leikkeleitä ja muita lihavalmisteita, enintään 350 g viikossa



Nautin kohtuudella makeita herkuja ja juomia

kuten karkkia, sipsejä, leivonnaisia, limsaa tai energiajuomia (enintään muutaman kerran viikossa tai pieniä annoksia)



Käytän juomaksi

- janoon pääasiassa vettä tai kivennäisvettä
- ruokajuomana vettä, maitoa, piimää tai kasvipohjaista juomaa



Havainnot ruokatottumuksista

Mihin olet tyytyväinen ruokatottumuksissa?

Mihin kaipaavat muutosta?

Kirjaa itsellesi 1-2 konkreettista tavoitetta: