

RUOKATOTTUMUKSET

Rastita nykytilannettasi kuvaava väri.



useimmiten



silloin tällöin



ei koskaan

Syön säännöllisesti

Aamupala, lounas, päivällinen ja 1-2 välipalaa



Noudatan lautasmallia

½ kasviksia, ¼ liha, kala, kana, palkokasvi, ¼ peruna, pasta



Syön kasviksia, hedelmiä ja marjoja

Vähintään 500 g/vrk (5-9 annosta)



Käytän maitovalmisteita

Juustot vähärasvaisia (alle 17 %)

Maito, piimä rasvatonta

Jogurtit, rahkat, raejuusto vähärasvaisia



Ravintorasvoja käytän

Salaatissa öljyä tai kasvipohjaista salaatinkastiketta

Kasviöljyistä valmistettu margariinia

Ruuanlaitossa öljyä

Kala- ja kalavalmisteita 300-450 g /vko



Käytän täysjyväviljatuotteita

Näkkileipää (kuitua väh. 10 g/ 100 g), puuroa,

ruis- tai kauraleipää (kuitua väh. 6 g/100 g)



Syön enintään kerran viikossa pikaruokaa

kuten makkaraa, hampurilaisia, pitsaa tms.

Syön mahdollisimman vähän makeita tai suolaisia naposteltavia (karkit, sipsit, leivonnaiset jne.)



Juomana käytän

Ruokajuomana vettä, maitoa tai piimää

Janoon vettä tai kivennäisvettä

En lainkaan energijuomia, limsaa

En lainkaan alkoholia



Mihin olet tyytyväinen ruokatottumuksissasi?

Mihin toivot muutosta?

Aseta itsellesi 1-2 tavoitetta ja kirjaa ne muistiin