



## Laita ateriarytmi kuntoon

# 13. Näлкämittari

Näläntunne säätlee ruokailukäyttäytymistämme. Näлкämittariasteikko havainnollistaa näläntunteen ennen ruokailua ja sen jälkeen. Tämä tehtävä auttaa sinua hahmottamaan ateriarytmiäsi päivän aikana.

- Täytä alla olevaa taulukkoa kolmen päivän ajan. Kirjaa kaikki ruokailukerrat ja välipalat kellonaikoinen sekä nälän tunne näлкämittariasteikolla, ennen ja jälkeen ruokailun. Aterioista ei tarvitse kirjata määriä.
- Kirjaa myös kaikki liikuntaharrastukset, koululiikunta tai muu arkiliikunta sekä niiden alkamis- ja päätty-misajankohta.
- Merkitse rasti sen numeron kohdalle, joka parhaiten kuvaa näläntunnettasi ennen ruokailua (useimmi-ten jotain välillä 0–5). Merkitse vastaavasti ympyrä sen numeron kohdalle, joka kuvaa nälän tunnettasi ruokailun jälkeen (yleensä jotain välillä 5–11).

### Näлкämittarin asteikko

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

### Esimerkkitaulukko

**Nimi:** Harri Harrastaja

**Kirjauspäivä:** keskiviikko 28.8.2019

Kellonaika	Ruokailukerta	Liikunta	Näлкämittari:										
			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				o			
8.30–10.30		aamutreeni											
10.45	välipala					x				o			
12.00	koululounas				x					o			
14.00	runsas välipala				x					o			
15.00	pieni välipala							x		o			
16–18		jääkiekkoharjoitukset											
18.20	pieni välipala					x	o						
19.00	päivällinen				x					o			
21.00	iltapala					x				o			



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.

---

---

---

---

---

---

---

---