



Laita ateriarytmi kuntoon

13. Nälkämittari

Näläntunne säätelee ruokailukäyttäytymistämme. Nälkämittariasteikko 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 nälkämittariasteikolla, ennen ja jälkeen ruokailun. Aterioista ei tarvitse kirjata määriä.
- Kirjaa myös kaikki liikuntaharrastukset, koululiikunta tai muu arkiliikunta sekä niiden alkamis- ja päättymisajankohta.
- Merkitse rasti sen numeron kohdalle, joka parhaiten kuvaa näläntunnettasi ennen ruokailua (useimmiten jotain välillä 0–5). Merkitse vastaavasti ympyrä sen numeron kohdalle, joka kuvaa nälän tunnettasi ruokailun jälkeen (yleensä jotain välillä 5–11).

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 28.8.2019

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				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.
