

Vähäisen unen ja stressin vaikutus tehtävä

Nimi:

Pvm:

Unenmäärä viime yönä (h):

Koettu stressin määrä päivän aikana (vähäinen/keskitaso/suuri):

Aika	Rajoititko syömistäsi?	Aamupala ja sisältö	Merkitse nälän tunne ennen syömistä (x) ja kylläisyyden tunne (o) syömisen jälkeen.											
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
			0= ei yhtään 10=hyvin paljon											

Aika	Rajoititko syömistäsi?	Lounas ja sisältö	Merkitse nälän tunne ennen syömistä (x) ja kylläisyyden tunne (o) syömisen jälkeen.											
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
			0= ei yhtään 10=hyvin paljon											

Aika	Rajoititko syömistäsi?	Välipala 1 ja sisältö	Merkitse nälän tunne ennen syömistä (x) ja kylläisyyden tunne (o) syömisen jälkeen.																																				
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>0</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table> <p>0= ei yhtään 10=hyvin paljon</p>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11																								
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11																												

Aika	Rajoititko syömistäsi?	Välipala 2 ja sisältö	Merkitse nälän tunne ennen syömistä (x) ja kylläisyyden tunne (o) syömisen jälkeen.																																				
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>0</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table> <p>0= ei yhtään 10=hyvin paljon</p>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11																								
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11																												

Aika	Rajoititko syömistäsi?	Päivällinen ja sisältö	Merkitse nälän tunne ennen syömistä (x) ja kylläisyyden tunne (o) syömisestä jälkeen.																																				
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>0</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table> <p>0= ei yhtään 10=hyvin paljon</p>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11																								
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11																												

Aika	Rajoititko syömistäsi?	Iltapala ja sisältö	Merkitse nälän tunne ennen syömistä (x) ja kylläisyyden tunne (o) syömisestä jälkeen.																																				
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>0</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table> <p>0= ei yhtään 10=hyvin paljon</p>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11																								
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11																												

Nälkämittari

Nälkämittarin avulla voit kartoittaa näläntunnettasi, kun aloitat ja lopetat syömisen. Saat samalla käsitystä siitä, toimiiko ateriarhythmi.

Kun aloitat syömisen, kirjaa taulukkoon numero, joka parhaiten kuvaa näläntunnettasi – useimmiten se on välillä 0–5. Kun lopetat syömisen, kirjaa kylläisyyden tunne – yleensä välillä 5–11. Nälän ja kylläisyyden tunteet ovat yksilöllisiä, joten kuvaukset eivät välttämättä vastaa täsmälleen sinun tuntemuksiasi, mutta valitse vaihtoehto, joka on lähimpänä omaa tuntemustasi.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Niin nälkä, että heikottaa		Nälkä, kiire päästä syömään		Pieni nälkä, ei mahdollontaa kiirettä syömään		Pahin nälkä on poissa		Näläntunne on poissa, ja pärjään hyvin joitakin tunteja		Olen selvästi syönyt liikaa	Olen syönyt niin paljon, että oloni on ähkyinen

Nälkämittarin käyttö voi auttaa hahmottamaan nälkään ja kylläisyyteen liittyviä kokemuksia. Tuntemusten tarkastelu on hyödyllistä jo syömistilanteessa, ja lisäksi muutaman viikon kirjanpidon jälkeen voit alkaa hahmottaa ongelmia, jotka toistuvat: esimerkiksi usein tai tietyissä tilanteissa nälkä pääsee kasvamaan liian kovaksi tai syöt itseäsi ähkyyn. Syyt löytyvät monesti joko saman päivän tai edellisten päivien ruokailurytmistä. Voit pohtia tuntemuksiasi mielessäsi, mutta suurimman hyödyn saat, kun täytät taulukkoa tunnollisesti.