

Ennakkomateriaalia ravitsemusterapeutti Maare Kauppisen luennolle - Tarmoa tottumusten tuunaukseen. Luento klo. 16.00 yliopiston päärakennuksella luentosali C3.

Jos haluat hyötyä luennosta kaikkein eniten, voit valmistautua siihen seuraavan taulukon kysymysten avulla. Ota vaikkapa ruutuvihko ja kirjaa asiat siihen. Omiin tottumuksiin syventyminen sekä omien tottumusten hyvien ja kehitettävien puolien miettiminen on avain muutokseen. Toki kaikki ilman ennakkoon valmistautumistakin ovat tervetulleita.

1. Oma käsitys ruoka- ja liikuntatottumuksista ja unen riittävydestä

Arvioi

- Ateriarytmiä ja syömisen tasapainoa (ateriat, välipalat ja napostelu)
- Aterioiden ja välipalojen koostumusta ja terveellisyyttä
- Ruokamääriä suhteessa omaan kokoon ja kulutukseen
- Liikunnan määrää, laatua ja monipuolisuutta. Liikunta sisältää arkiliikunnan (esim. halkojen hakkuu) ja kuntoliikunnan (kävelylenkkeily, uinti jne.).
- Unen määrän riittävyttä ja unen laatua

Mieti, mitä hyvää ja mitä kehitettävää tottumuksissasi on?

2. Omien ruoka- ja liikuntatottumusten sekä unen riittävyyden havainnointi

Kirjaa ylös kaikki nauttimasi ruuat ja juomat, liikunta sekä nukkumaan meno- ja nousuajat 3 arkipäivän ja 1 vapaapäivän ajalta. Lisäksi voit kirjata ylös tilanteeseen liittyviä huomioitasi.

- Aloita jokainen päivä uudelta sivulta.
- Merkitse tiedot vihkoon heti ruokailun tai liikunnan jälkeen.
- Kirjaa kellonaika, jolloin söit tai joit jotain tai milloin aloitit liikunnan.
- Merkitse jokainen ruoka omalle rivilleen. Kuvaa **ruokien ja juomien laatu mahdollisimman tarkkaan** esim. Valio mansikkajogurtti (sokeroitu, 2% rasvaa), Edam- juusto (24% rasvaa), Coca Cola (tavallinen sokeroitu) jne. Ruokalajeista selosta valmistustapa (esim. muikut, paistettu voissa).
- Määrä -sarakkeeseen ilmoita nauttimasi ruuan määrä mahdollisimman tarkasti talousmittoina tai grammoina.
- Liikunnan osalta kuvaa millaisesta liikunnasta oli kyse, kauanko se kesti ja miten rasittavaa se oli (kevyttä, kohtalaista vai raskasta).

3. Omien ruoka- ja liikuntatottumusten arviointi

Arvioi omia ruokatottumuksiasi testien valossa:

- Kotimaiset kasvikset: <http://www.kasvikset.fi/webroot/1033640/kasvisflash/index.html> (kasvistesti)

- Leipätiedotus: <http://www.leipätiedotus.fi/default.aspx?path=4;177> (kuitu- ja sokeritestit)
- Sydän liitto: <http://www.sydanliitto.fi/testaa> (mm. rasva- ja suolatestit)
- Maito ja terveys: <http://www.maitojaterveys.fi/www/fi/kalsiumtesti.php> (kalsiumin saanti)
- Elämäntapaliitto: <http://www.taitolaji.fi/vinkkeja-elamantapamuutoksiin/mita-tiedat-alkoholinkaytostasi/audit-testi> (alkoholin käytön Audit -testi)
- Suomen lihavuustutkijat: <http://www.suomenlihavuustutkijat.fi/kyselyt.html> (BES -testit syömistottumuksista)
- Liikunta-aktiivisuutta suhteessa suositeltuun. UKK-instituutti: <http://www.ukkinstituutti.fi/fi/suosituksia/823> (Liikuntapiirakka)
- Unen riittävyttä esim. aamuisen vireyden ja levänneisyyden tunteen sekä työkyvyn (muisti, keskittyminen, mieliala) ja jaksamisen (energisyys, voimavarat) perusteella.
- Halutessasi arvioi energian ja ravintoaineiden saantia ruokapäiväkirjasi perusteella
 - o Finelin ruokakori -ohjelmalla www.finel.fi -> ruokakori <http://www.finel.fi/foodbasket.php?lang=fi> ,
 - o Kalorilaskurilla <http://kalorilaskuri.fi/> tai
 - o rekisteröidy ilmaiseksi Kiloklubiin <http://kiloklubi.fi/> ja pidä siellä ruokapäiväkirjaa

4. Pohdi tutkimuksesi perusteella

- Miten todellisuus vastasi aiempaa käsitystäsi tottumuksistasi?
- Miten vastaisitte nyt kysymyksen: Mitä hyvää ja mitä kehitettävää tottumuksissasi olisi?

MALLI RUOKAPÄIVÄKIRJALOMAKKEEN TÄYTÖSTÄ

Nimi MAIJA MEIKÄLÄINEN Syntymäaika 30.2.1956

Päivämäärä 8.3.2010 Viikonpäivä MAANANTAI

Onko päivä tavallinen X poikkeava __ jos niin miten _____

Aika ja paikka	Ruuat ja juomat (laatu ja ruuan valmistustapa), liikunta (laji), nukkumaan meno- ja nousuajat	Ruuan ja juoman määrä (esim. kpl, dl, g, viipale, lasillinen), liikunnan kesto ja rasittavuus	Huomiota
7.15 Koti	Heräily		Väsyttää. Olisi pitänyt nousta jo puoli tuntia sitten.
7.45 Koti	Kahvi	1 muki	Kiire bussiin. Ei ehtinyt syödä aamiaista.
	Kevytmaito kahvissa	vajaa 0.5 desilitraa	
	Sokeri	2 palaa	
11.30	Kebab ranskalaisilla	iso lautanen	Tosi kiire aamu, ei edes kahville ennättänyt. Kamala nälkä!! Menin kebabille. Hyvää oli, mutta huh kun osaa olla täysi olo. Töitäkin pitäisi vielä tehdä ☹
Ravintola	- ranskan perunoita	n. 4 dl	
	- kebab lihaa	n. 200 grammaa	
	- kastike (majoneesipohjainen)	n. 1.5 dl	
	- kaalisalaatti	n. 2 dl	
	Kevyt Sprite limsa (sokeriton)	0.5 litraa	
16.30	OMENATÄYSMEHU (TROPIC)	1 iso lasillinen	
Koti	Sekaleipä (kuitua 4 g / 100g)	2 viipaletta	
	Meijerivoi (valio, normaalisuolainen)	2 ruokalusikallista	
	Keittokinkku	2 viipaletta	
	Kurkku	6 viipaletta	
17.15	Kävelylenkki	rauhalliset 0.5 tuntia	Mukava haukata raitista ilmaa
18.30 koti	Hampurilainen (Saarioinen)	1 pieni + 1 pieni	Tulipa sitten hotkaistua kaksi hampurilaista saman tien.
	Valio mustikkakeitto (sokeroitu)	1 mukillinen	
21.40	Nukkumaan		Ajoissa nukkumaan, kerrankin.

