

Päiväys: _____

Miltä ruoka tuntuu -päiväkirja

Ohjeet: Kirjaa ylös syömäsi ruuat, juomasi juomat ja fyysiset tuntemukset, joita huomaat syömisen aikana ja jälkeen.

Ruoka-aika

Mitä söit?

Fyysisiä tuntemuksia? Jos kyllä, mitä?

Esimerkki:

8.00 aamulla

Pieni lautasellinen puuroa ja marjoja
Kahvi mustana

Hyvä olo. vatsa on litteimmillään aina aamulla.

12.00 päivällä

Iso kahvi, kermaa ja sokeria
Muffini

Kauhea nälkä ja lounaaseen vielä aikaa! Pakko saada
aamukahvilla pikku purtavaa. Jälkikäteen alkaa vatsa hieman
turvota.

15.00

Kokonainen Subway-leipä
Sokeriton limu

Kiiire. Kylläinen olo lounaan jälkeen. Vatsa alkaa pulputtaa ja
turvotus kasvaa.

Päiväys: _____

Miltä ruoka tuntuu -päiväkirja

Ohjeet: Kirjaa ylös fyysisiä tuntemuksia, mitä koet päivän aikana, erityisesti syömisen jälkeen.

Ruoka-aika

Mitä söit?

Fyysisiä tuntemuksia? Jos kyllä, mitä?

Päiväys: _____

Miltä ruoka tuntuu -päiväkirja

Ohjeet: Kirjaa ylös fyysisiä tuntemuksia, mitä koet päivän aikana, erityisesti syömisen jälkeen.

Ruoka-aika

Mitä söit?

Fyysisiä tuntemuksia? Jos kyllä, mitä?
