



# Harjoitus: Pohdi ruokailutottumuksiasi

## Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Tunnistat omia ruokailutottumuksiasi ja niihin vaikuttavia tekijöitä.

### Ohje:

Pohdi, millä tavoin eri asiat, kuten tunteet, päivärytmi tai tottumukset, ohjaavat ruokailutottumuksiasi.

- Ohjaavatko jotkin tietyt tunteet ruokailuasi? Päättkö usein syödä jotain silloin, kun koet esimerkiksi tylsyyttä, ärtyneisyyttä tai väsymystä?
- Oletko tottunut onnistuessasi palkitsemaan itsesi ruualla?
- Millaisia ruokailutottumuksia olet oppinut lapsuudenkodistasi?

---

### Omat ruokailutottumukseni:

Esim. "Opiskelen usein intensiivisesti päiväsaikaan ja unohdan syödä. Napostelen opiskelun jälkeen pitkin iltaa. Stressaantuneena rauhoitan itseäni syömällä makeaa."