

# Harjoitus: Päivärytmin havainnointi

---

## Tavoite:

Opit jäsentämään perheenne päivärytmiä ja arjen ruokailutilanteita.

## Ohje:

Kirjaa ylös muutaman päivän ajalta mahdollisimman tarkasti, mitä päivän aikana tapahtuu. Valitse tarkastelun kohteeksi niin arkipäiviä kuin vapaapäiviäkin.

Lue alta löytyvät kysymykset. Pohdi niihin vastauksia joko mielessäsi tai kirjoittaen alta löytyviin laatikoihin.

---

## Kuinka monta ateriaa syötte päivän aikana?

Kauanko ruokailuun menee aikaa? Kuinka pitkiä taukoja ruokailutilanteiden välissä on?

## Kuinka paljon aikaa ruokailuun ja ruoanvalmistukseen menee päivässä?

## Kuinka paljon aikaa käytetään muihin asioihin, kuten leikkeihin ja muuhun yhteiseen toimintaan?

Kuinka paljon katsotaan televisiota ja muita laitteita?



Mihin kohtaan päiväunet asettuvat?

### Seurannan jälkeen:

Vastaamisen jälkeen tutki muistiinpanoja. Pohdi, mikä on ollut hyvää ja missä voisi vielä parantaa.

Laadi aikataulu seuraaville päiville niin, että se tukee nälän ja kylläisyyden säätelyn oppimista. Varmista myös, että päivissä on paljon mukavia hetkiä, jolloin ei ruokailla tai valmistauduta seuraavaan ruokailutilanteeseen.

Nälän ja kylläisyyden säätelyn oppimista tukevat:

- säännölliset ruoka-ajat (viisi ruokailua päivässä)
- sopivat tauot ruokailujen välissä ilman napostelua (noin kolme tuntia)
- ruokailun pitäminen sopivan mittaisena (15–20 minuuttia)