

## Mielenterveysasiakkaille soveltuvaa materiaalia ruoankäytön selvittämiseksi ja ohjauksen tueksi

### Ruoankäytön ja ateriarytmin selvittäminen

Ruoankäyttöä ja ateriarytmiä voi selvittää mm. ruokapäiväkirjan avulla.

- VESOTE-Pirkanmaa -hankkeessa on tehty uusia helppoja ruoankäytön ja ateriarytmin seuraamisen lomakkeita. Nämä tulevat tays.fi -palvelusta ladattavaksi.

### Materiaalia ohjauksen tueksi

- Testaa syömistottumuksesi -testi (Suomen Sydänliitto)  
<https://sydan.fi/terveys-ja-hyvinvointi/testaa-syomistottumuksesi>
- Ruokapyramidi  
[https://www.evira.fi/globalassets/vrn/ladattavat/ruokakolmio\\_vaaka\\_teksteilla.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/ladattavat/ruokakolmio_vaaka_teksteilla.pdf)
- Lautasmalli  
<http://www.maitojaterveys.fi/media/aineiston-esikatselu/otatastalautasmallia.pdf>  
[https://www.evira.fi/globalassets/vrn/ateriamallit/einesateria\\_jpg\\_136\\_kt\\_jpg](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/ateriamallit/einesateria_jpg_136_kt_jpg)
- Suomen Sydänliiton TOTA-ohjauskartassa useita havainnollisia ruokakuvia, esim.:  
"Hyvä olo ruuasta" (dia 1)  
"Syöminen ja jaksaminen" (dia 2)  
"Kasvisten lisääminen" (dia 10)  
"Makeat ja suolaiset naposteltavat" (diat 20 ja 21)  
"Hyvän syömisän periaatteet" (dia 23)  
[https://www.dropbox.com/s/tqdy0nbj9u44jw9/TOTA\\_Hyv%C3%A4%20olo%20ruoasta%20kaikki%20kuvat.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/tqdy0nbj9u44jw9/TOTA_Hyv%C3%A4%20olo%20ruoasta%20kaikki%20kuvat.pdf?dl=0)
- Syö hyvää -sivuston materiaalipankissa mm. Selkokielineen Syö hyvää -esite ja Syö hyvää ilman stressiä -kuva  
<http://syohyvaa.fi/materiaalipankki/>
- Neuvokas perhe -aineistossa ruokakuvia diasta 22 eteenpäin  
[https://www.dropbox.com/s/2zka92g6urghab8/neuvokasperhe\\_kuvakansio\\_2017\\_highfinal.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/2zka92g6urghab8/neuvokasperhe_kuvakansio_2017_highfinal.pdf?dl=0)