Ruokapäiväkirja

Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti

nro 3

Nimi: **Pvm:** **Viikonpäivä:**

Taulukko 1: Kirjoita **kaikki** päivän aikana syömäsi ruoat ja juomasi juomat alla olevaan listaan. Merkitse yhdelle riville vain **yksi** ruoka-aine tai juoma. Ilmoita annosten koot / määrät mahdollisimman tarkasti. **Katso ohje takana!**

Aika	Ateria+Paikka	Ruoka tai juoma	Määrä

Ruokapäiväkirja

Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti

nro 3

Nimi: **Pvm:** **Viikonpäivä:**

Taulukko 2: Kirjoita **kaikki** päivän aikana syömäsi ruoat ja juomasi juomat alla olevaan listaan. Merkitse yhdelle riville vain **yksi** ruoka-aine tai juoma. Ilmoita annosten koot / määrät mahdollisimman tarkasti. **Katso ohje takana!**

Aika	Ateria+Paikka	Ruoka tai juoma	Määrä

Ruokapäiväkirja

Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti

nro 3

Nimi: **Pvm:** **Viikonpäivä:**

Taulukko 3: Kirjoita **kaikki** päivän aikana syömäsi ruoat ja juomasi juomat alla olevaan listaan. Merkitse yhdelle riville vain **yksi** ruoka-aine tai juoma. Ilmoita annosten koot / määrät mahdollisimman tarkasti. **Katso ohje takana!**

Aika	Ateria+Paikka	Ruoka tai juoma	Määrä

Ruokapäiväkirja

Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti

nro 3

Nimi: **Pvm:** **Viikonpäivä:**

Lisälehti: Kirjoita **kaikki** päivän aikana syömäsi ruoat ja juomasi juomat alla olevaan listaan. Merkitse yhdelle riville vain **yksi** ruoka-aine tai juoma. Ilmoita annosten koot / määrät mahdollisimman tarkasti. **Katso ohje takana!**

Aika	Ateria+Paikka	Ruoka tai juoma	Määrä

Ruokapäiväkirja

Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti

nro 3

Nimi: **Pvm:** **Viikonpäivä:**

YLEISTIETOJA

1. Mitä rasvaa/rasvoja* käytät ruoanvalmistuksessa?
2. Mitä rasvaa/rasvoja* käytät leivonnassa?
3. Mitä maitoa* käytät ruoanvalmistuksessa?
4. Mitä suolaa* käytät?
5. Käytätkö vitamiini- tai kivennäisainevalmisteita*?
   -En Kyllä, mitä? -Kuinka usein?
   -Mikä on annoskoko?
6. Noudatatko erityisruokavaliota?
   -En Kyllä, millaista?

*=Ilmoita ruoka-aineen/tuotteen kauppanimi mikäli mahdollista

RUOKAPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJE

Kirjoita lomakkeille **kaikki nauttimasi ruoat ja juomat 2 arkipäivältä** ja **1 viikonlopun päivältä.**

* Merkitse yksi päivä yhdelle sivulle. Käytä tarvittaessa lisälehteä.
* Merkitse viikonpäivä ja päivämäärä jokaiselle sivulle.
* Kirjoitta **aika**-sarakkeeseen päivittäin se kellon aika, jolloin syöt tai juot jotain.
* Kirjoita **ateria + paikka**-sarakkeeseen, mikä **ateria**/välipala mielestäsi on kyseessä. Käytä lyhenteitä:
  A = aamiainen, L = lounas, P = päivällinen, IP = iltapala, VP = välipala
  N = silloin kun syöminen on mielestäsi "napostelutyyppistä" eikä kyseessä ole ateria tai välipala
* Kirjoita **ateria + paikka**-sarakkeeseen **paikka**, missä syöt/juot. Käytä lyhenteitä:
  KO = koulu, KT = koti, RAV = ravintola, TYÖ = työpaikka, MUU = muu (esim. piknik)
* Kirjoita **ruoka** tai **juoma** sarakkeeseen kaikkien päivän aikana syömiesi ruokien ja juomien nimet niin tarkasti kuin mahdollista. Käytä tuotteiden yleis- tai kauppanimiä niin, että ne ovat helposti tunnistettavissa.
* Kirjoita **määrä** sarakkeeseen ruoan tai juoman määrä tai annos. Ilmoita määrä grammoina tai voit myös **mitata** ruoan määrän desilitroina, ruokalusikallisina tai teelusikallisina. Määrän voit **katsoa** myös elintarvikkeen **pakkauksesta**, esim. jogurttipurkin kyljestä. **Laske** lihapullat, kalapuikot, nakit, letut, kinkku- ja juustoviipaleet yms. ja merkitse kappalemäärä.
  * LEIPÄ: - merkitse jokaisella aterialla tarkkaan leivän päälliset esim. juustoleipä
    - kirjaa: leipälaatu, levitelaatu (rasva%) ja -määrä, juustolaatu (rasva%) ja -määrä
  * MAITO: - juodun maidon laatu: rasvaton/kevyt ym.
    - merkitse lisätty maito: kahvi, tee, kaakao, murot, puuro
    - **ruoanvalmistuksessa käytetty maito**: esim. kalakeitto maitoon
    - 1 maitolasillinen = 1,75 dl
  * RASVA: - käytä tuotteiden kauppanimiä ja pyri ilmoittamaan rasvaprosentti, jos se on tiedossasi (esim. 32, 40, 80 %).
    - ilmoita kotona valmistettujen ruokalajien kohdalla ruoanvalmistusmenetelmä (esim. pannulla paistettu/keitetty/mikrossa/uunissa)
  * SOKERI: - merkitse lisätty sokeri/hunaja: kahvi, tee, puuro, murot ym.
    - muista merkitä **myös naposteltavat**: esim. keksit ja makeiset.
  * SALAATINKASTIKE: - määrä ja kastikkeen laatu, esim. ranskalainen öljykastike, majoneesikastike
  * MEHUT ja MUUT JUOMAT: - merkitse erikseen **täysmehu**, jos kyseessä on ns. "tuoremehu"
    - mehu = ns. mehukatti-tyyppinen vedellä laimennettu **mehujuoma**
    - ilmoita, jos olet käyttänyt **vitaminoituja** valmisteita
    - ilmoita virvoitusjuomista kauppanimi, nauttimasi annoskoko sekä onko tuote tavallinen tuote vai kevyttuote
  * VALMISRUOAT: - kuvaa valmisruoat, hampurilaiset yms. kauppanimillä, esim. McDonaldsin Big Mac; Saarioisten maksalaatikko.
    - arvioi esim. pizzan koko senttimetreinä, jos et tiedä painoa.

Terapeutti:

Copyright©Terveysopisto Salus