



Nimi:	Henkilötunnus:
-------	----------------

Ruokapäiväkirja auttaa hahmottamaan omaa syömistä. Ohjaajalle se on väline ruokailun kokonaisuuden arvioinnissa. Tuo täytetty ruokapäiväkirja mukana vastaanotolle. Kirjanpidon puuttuminen ei ole este saapumiselle.

TÄYTTÖOHJE

- Täytä ruokapäiväkirjaa kolmelta peräkkäiseltä päivältä. Yhden päivästä on hyvä olla lauantai tai sunnuntai. Kirjaa kaikki kotona ja esimerkiksi työpaikalla, ravintolassa tai koulussa syömäsi ruuat ja juomat.
- Merkitse ruokien ja juomien nimet jokainen omalle rivilleen. Merkitse myös laatu esim. ruisleipä, kevytmaito, sininen Keiju - margariini, riisihiutalepuuro veteen, Saarioisten maksalaatikko.
- Ilmoita ruuan tai juoman määrä talousmittoina kuten desilitra (dl), ruokalusikallinen (rkl), teelusikallinen (tl) tai kappale (kpl). Määrän voi ilmoittaa myös grammoina.
- Merkitse tiedot lomakkeelle heti ruokailun jälkeen, jolloin ne muistavat parhaiten. Käytä tarvittaessa lomakkeen kääntöpuolta.
- Kirjaa myös vitamiini- ja kivennäisainevalmisteiden nimet ja käyttömäärä, esimerkiksi Calcichew 1 tbl päivässä.
- Huomioita -sarakkeeseen voit tarvittaessa kirjata lisämerkintöjä ruokiin tai ruokailutilanteeseen liittyen.

Katso esimerkkiä ruokapäiväkirjan täyttämistä seuraavalla sivulla.

Aikani ravitsemusterapeutille on _____ klo _____.



Merkitse tähän onko päivä tavanomainen vai poikkeava, miten?

1. kirjanpito päivä

Klo	Ruuat ja juomat	Määrä	Huomioita

Jatka tämän päivän ruokien kirjaamista tarvittaessa kääntöpuolelle



Pvm

Viikonpäivä

Merkitse tähän onko päivä tavanomainen vai poikkeava, miten?
--

2. kirjanpito päivä

Klo	Ruuat ja juomat	Määrä	Huomioita

Jatka tämän päivän ruokien kirjaamista tarvittaessa kääntöpuolelle



Pvm

Viikopäivä

Merkitse tähän onko päivä tavanomainen vai poikkeava, miten?

3. kirjanpito päivä

Klo	Ruuat ja juomat	Määrä	Huomioita

Jatka tämän päivän ruokien kirjaamista tarvittaessa kääntöpuolelle