Eksote Ravitsemusterapia

4/2016

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Olet tulossa ravitsemusterapeutin vastaanotolle. Vastaanottoa varten täytä oheista ruokapäiväkirjaa vähintään kolmen päivän ajan. Ruokapäiväkirja auttaa ravitsemusterapeuttia hahmottamaan ruokavalion kokonaisuutta.

TÄYTTÖOHJEET

- Täytä ruokapäiväkirjaa **vähintään kolmena peräkkäisenä** päivänä, joista yksi on viikonlopun päivä (esim. sunnuntai, maanantai, tiistai). **Mikäli olet vuorotyössä**, täytä ruokapäiväkirjaa niin, että kaikki työvuorosi olisivat edustettuina.
- **On tärkeää, ettet muuta tavanomaisia ruokatottumuksiasi ruokapäiväkirjan pidon takia!**
- Merkitse ruokapäiväkirjaan **kaikki** ruoat ja juomat (myös vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet), joita olet syönyt kotona ja esim. koulussa, työpaikalla tai ravintolassa kirjanpitopäivien aikana. Merkitse yksi päivä yhdelle sivulle.
- Muista merkitä myös virvoitusjuomat (esim. limonadi, olut, siideri) ja herkut!
- Merkitse yhdelle riville **vain yksi** ruoka-aine (esimerkiksi tee, hieno sokeri ja ykkösmaito jokainen omalle rivilleen, voileivän osat: ruisleipä, oivariini, edam-juusto)
- Merkitse myös elintarvikkeen laatu, valmistustapa ja kauppanimi, jos ne ovat tiedossasi (esim. kaurapaahtoleipä, piimä 1 %, ruispuuro keitetty veteen, Kevyt Becel -margariini, jauhelihakastike sika-nautajauhelihasta tehty rasvasuurukseen).
- **Annoksen koon arviointi on erityisen tärkeää.** Huolellisen arvioinnin ansiosta ruokapäiväkirjasta on hyötyä omassa ruokavaliohoidossasi. Annoskoon voit merkitä **talousmittoina** (dl, rkl, tl), **kappaleina** (esim. 2 mandariinia) tai **sentteinä** (esim. 1 cm paksu ruisleipäviipale, 10 cm pitkä HK:n sininen lenkkimakkara). Annoksen voi tietysti myös punnita ja annoskoon ilmoittaa **grammoina** sekä **kuvailla** annoskokoa (esim. pieni, keskikokoinen, suuri lihapyörykkä).

Esimerkki ruokapäiväkirjan täyttämisestä:

Päivämäärä: 12.4.2016	Viikonpäivä: tiistai

Klo	Ruokalajit/ruoka-aineet/juomat (laatu, tuotemerkki, valmistustapa)	Määrä (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	Huomioita (esim. nälkä, mieliteko)
10	Ruisleipä (Fazer Puikula)	2 viipaletta	
	Oivariini 60 %	2 tl	
	Edam juusto 24 %	4 viipaletta	
	paprika	2 viipaletta	
	kahvi	1 muki	
	sokeri	1 pala	
	appelsiini, pieni	1 kpl	
	D-vitamiinitabletti 7,5 µg	1 kpl	
12	maitosuklaata	5 palaa	
	Domino keksejä	3 kpl	
14	makaronilaatikko, tehty kevytmaitoon ja sika-nautajauhelihaan	300 g	kiire töissä, kova nälkä
	ketsuppi	1 rkl	
	kevytmaito	2 dl	

Eksote Ravitsemusterapia

4/2016

Nimi:	Syntymäaika:

Päivämäärä:	Viikonpäivä

Klo	**Ruokalajit/ruoka-aineet/juomat**	**Määrä** (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	**Huomioita**

Eksote Ravitsemusterapia

4/2016

Nimi:	Syntymäaika:

Päivämäärä:	Viikonpäivä

Klo	**Ruokalajit/ruoka-aineet/juomat**	**Määrä** (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	**Huomioita**

Eksote Ravitsemusterapia

4/2016

Nimi:	Syntymäaika:

Päivämäärä:	Viikonpäivä

Klo	Ruokalajit/ruoka-aineet/juomat	Määrä (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	Huomioita