|  |  |
| --- | --- |
| Nimi | Syntymäaika |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TÄYTTÖOHJE | | | | | |
|  | Merkitse lomakkeelle kaikki, mitä syöt ja juot kolmena tavallisena, peräkkäisenä päivänä,esimerkiksi torstai-perjantai-lauantai tai sunnuntai-maanantai-tiistai. Yhden kirjanpitopäivän tulisi olla vapaapäivä. Muista kirjata myös kodin ulkopuolella, esimerkiksi koulussa, työpaikalla tai kylässä, syödyt ruoat ja juomat.  Lomakesivun Ruoka-aineet, ruokalajit -sarakkeeseen kirjoitetaan syötyjen ja juotujen ruokien ja juomien nimi ja tarvittaessa valmistustapa tai kauppanimi, esimerkiksi jauhelihakastike (sikanauta, rasvasuurus) tai kalakeitto (kirjolohi, kevytmaitoliemi) tai maksalaatikko (Saarioinen). Kirjaa myös käyttämiesi täydennysravinto-, vitamiini- ja kivennäisainevalmisteiden nimet ja käyttömäärä (esim. Kalcipos D forte 500 mg/800 IU, 1 tabletti).  Syöty määrä -sarakkeeseen kirjataan ruoan tai juoman määrä talousmittoina, kuten desilitra (dl), ruokalusikallinen (rkl) tai teelusikallinen (tl), kappaleina (kpl) tai grammoina (g), jolloin voit punnita tuotteen painon tai katsoa sen tuotepakkauksesta.  Huomioita-sarakkeeseen voit kirjoittaa syömistilanteesta, esimerkiksi kenen kanssa söit, kuinka nälkäinen olit, liittyikö syömiseen jokin tunnetila tai aiheuttiko syöminen jälkikäteen jotain oireita. Tähän voit kirjata tiedot myös liikunnasta.  Esimerkki   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Aika ja paikka | Ruoka-aineet, ruokalajit | Syöty määrä | Huomioita | | 6.45 | Kalcipos D forte 500 mg/800 IU, 1 tabletti | 1 tabletti |  | | 7.30 | kahvi (kevytmaito 0,5 dl + 1 pala sokeria) | 1 iso kupillinen |  | |  | kaurapuuro veteen (1 dl hiutaleita + 2 dl vettä) | 2,5 dl |  | | koti | mustikoita puuron päälle | 2 rkl |  | |  | rasvaton maito | 1,5 dl |  |   Voit ottaa kuvia aterioista, joiden ruokamäärien arviointi on hankalaa. Ota kuvat mukaan vastaanotolle. Emme ota kuvia vastaan sähköpostilla tai muistitikulla.  Ruokapäiväkirjan toisella sivulla on ruoankäyttökysely, jonka avulla arvioit, kuinka usein keskimäärin syöt erilaisia ruokia tai ruoka-aineita.  Odotukseni ja toiveeni tapaamiseen   |  | | --- | |  | |  | |  | |  | | | |
|  | | |  |  | |

RUOANKÄYTTÖKYSELY

Täyttöohje: Pohdi syömistäsi edeltävän kuukauden ajalta. Kuinka usein keskimäärin olet syönyt seuraavia ruokia. Rastita (x) sopivin vaihtoehto.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ruoka tai  ruoka- aine | Harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan | 1–3 kertaa viikossa | 4–6 kertaa viikossa | Kerran päivässä | 2–3 kertaa päivässä | Useammin kuin  3 kertaa päivässä |
| Leipää |  |  |  |  |  |  |
| Leipärasvaa |  |  |  |  |  |  |
| Leikkelemakkaraa tai meetvurstia |  |  |  |  |  |  |
| Täyslihaleikkelettä |  |  |  |  |  |  |
| Juustoa |  |  |  |  |  |  |
| Kananmunaa |  |  |  |  |  |  |
| Maitoa, piimää tai vastaavaa kasvipohjaista juomaa |  |  |  |  |  |  |
| Jogurttia, viiliä, rahkaa tai kasvipohjaista valmistetta |  |  |  |  |  |  |
| Puuroa |  |  |  |  |  |  |
| Mysliä tai muroja |  |  |  |  |  |  |
| Pähkinöitä tai siemeniä |  |  |  |  |  |  |
| Hedelmiä tai marjoja |  |  |  |  |  |  |
| Kasviksia ja salaatteja |  |  |  |  |  |  |
| Lämmintä pääruokaa |  |  |  |  |  |  |
| Liha- tai kanaruokaa |  |  |  |  |  |  |
| Kalaruoka |  |  |  |  |  |  |
| Kasviproteiineja, kuten soijaa, papuja, linssejä, nyhtökauraa tms. |  |  |  |  |  |  |
| Pastaa, riisiä, perunaa |  |  |  |  |  |  |
| Leivonnaisia, keksejä tai pullaa |  |  |  |  |  |  |
| Makeisia tai suklaata |  |  |  |  |  |  |
| Jäätelöä, vanukasta tms. jälkiruokaa |  |  |  |  |  |  |
| Pizzaa, hampurilaisia, kebabia tms. |  |  |  |  |  |  |
| Perunalastuja, popcornia tms. suolaista naposteltavaa |  |  |  |  |  |  |
| Mehua, virvoitus- tai energiajuomaa |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pvm |  | Viikonpäivä |
|  |  |  |

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

**1. kirjanpitopäivä**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aika ja paikka | Ruoka-aineet, ruokalajit | Syöty määrä | Huomioita |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Jatka tarvittaessa 1. päivän kirjaamista kääntöpuolelle. Aloita uusi päivä aina seuraavalta sivulta.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aika ja paikka | Ruoka-aineet, ruokalajit | Syöty määrä | Huomioita |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Aloita uusi päivä aina seuraavalta sivulta.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pvm |  | Viikonpäivä |
|  |  |  |

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

**2. kirjanpitopäivä**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aika ja paikka | Ruoka-aineet, ruokalajit | Syöty määrä | Huomioita |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Jatka tarvittaessa 2. päivän kirjaamista kääntöpuolelle. Aloita uusi päivä aina seuraavalta sivulta.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aika ja paikka | Ruoka-aineet, ruokalajit | Syöty määrä | Huomioita |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Aloita uusi päivä aina seuraavalta sivulta.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pvm |  | Viikonpäivä |
|  |  |  |

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

**3. kirjanpitopäivä**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aika ja paikka | Ruoka-aineet, ruokalajit | Syöty määrä | Huomioita |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Jatka tarvittaessa 3. päivän kirjaamista kääntöpuolelle.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aika ja paikka | Ruoka-aineet, ruokalajit | Syöty määrä | Huomioita |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |