RUOKAPÄIVÄKIRJA

Täyttöohje

Pyydämme Teitä pitämään ruokapäiväkirjaa 3-4 tavanomaiselta päivältä (mieluiten sekä arki- että viikonlopun päivä) ennen vastaanotolle tuloa kirjoittamalla muistiin kaikki nautitut ruoat ja juomat mahdollisimman tarkasti. Yhdelle riville merkitään yksi ruoka-aine tai ruokalaji. Ettehän muuta ruokailutottumuksianne päiväkirjan täyttämisen vuoksi. Ottakaa täytetty ruokapäiväkirja mukaan vastaanotolle, sitä voidaan hyödyntää keskustelun pohjana.

AIKA JA PAIKKA –sarake
Ruokailuun käytetty aika (esim. 8.00-8.30) ja ruokailupaikka (esim. koti, koulu, työ, baari, ravintola, vierailu, eväät junamatkalla) merkitään tähän sarakkeeseen.

RUOAT JA JUOMAT –sarake
Tähän merkitään syötyjen ruokien ja juomien tarkat nimet tai tuotemerkit (esim. 100 % ruisleipä, kermajuusto 17 %, makeuttamaton Alpro soijamaito, ohuen ohut kalkkunaleikkele) ja ruokalajeista myös valmistusmenetelmä sekä rasvan ja maidon laatu (esim. broileripyörykät paistettu rypsiöljyssä, kirjolohikeitto kevytmaitoon), mikäli se on tiedossa.

MÄÄRÄ –sarake
Syödyn ruuan määrän voi merkitä talousmittoina (tl, rkl, dl), kappaleina (2 tomaattia) tai sentteinä (15 cm patonkia). Annoskoon voi ilmoittaa grammoina (puolet 400 gramman eineslaatikosta), jos paino on tiedossa. Annosta voi myös kuvailla (pieni, keskikokoinen, suuri peruna).

MIELIALA JA NÄLKÄ –sarake
Merkitse halutessasi, millainen on mielialasi syömistä aloittaessasi (esim. iloinen, neutraali, ikävystynyt, ahdistunut, kiukkuinen, surullinen). Voit merkitä myös, kuinka nälkäinen olet syömistä aloittaessasi (asteikko 0-5, jossa 0 = ei lainkaan nälkäinen ja 5 = erittäin nälkäinen).

HUOMIOITA –sarake
Tähän voi kirjoittaa kommentteja ruokailuun tai ruokailutilanteeseen liittyvistä asioita, esim. teitkö jotain muuta ruokailun aikana.

MUISTATHAN merkitä pääaterioiden lisäksi välipalat, juomat ja napostelut sekä nauttimasi alkoholi.

Kirjaa lomakkeen loppuun myös mahdollisesti käyttämäsi vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet ja luontaistuotevalmisteet. Lomakkeen loppuun voit myös halutessasi kirjoittaa toiveitasi ja odotuksiasi ravitsemusterapiakäyntiä koskien tai kertoa voinnissa/painossa/terveydentilassa mahdollisesti tapahtuneista muutoksista.

Esitiedot

Nimi:_____

Paino: _____ kg Pituus: _____ cm Ikä: _____ vuotta

Ruokapäiväkirja

Päivä 1, päivämäärä:_____ Viikonpäivä: _____
Edellisenä yönä nukuttu aika:_____tuntia

Aika ja paikka	Ruoka ja juomat	Määrä	Mieliala ja nälkä	Huomioita

Nokian kaupunki
PL 2, 37101 Nokia
Puh. (03) 5652 0000
www.nokiankaupunki.fi

Päivä 2, päivämäärä:_____ Viikonpäivä: _____
Edellisenä yönä nukuttu aika:_____tuntia

Aika ja paikka	Ruoka ja juomat	Määrä	Mieliala ja nälkä	Huomioita

Nokian kaupunki
PL 2, 37101 Nokia
Puh. (03) 5652 0000
www.nokiankaupunki.fi

Päivä 3, päivämäärä:_____ Viikonpäivä: _____
Edellisenä yönä nukuttu aika:_____tuntia

Aika ja paikka	Ruoka ja juomat	Määrä	Mieliala ja nälkä	Huomioita

Nokian kaupunki
PL 2, 37101 Nokia
Puh. (03) 5652 0000
www.nokiankaupunki.fi

Päivä 4, päivämäärä:_____ Viikonpäivä: _____
Edellisenä yönä nukuttu aika:_____tuntia

Aika ja paikka	Ruoka ja juomat	Määrä	Mieliala ja nälkä	Huomioita

Nokian kaupunki
PL 2, 37101 Nokia
Puh. (03) 5652 0000
www.nokiankaupunki.fi

Kirjaa tähän myös mahdollisesti käyttämäsi vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet ja luontaistuotteet:

Nimi	Valmistaja	Määrä

Minkälaisia toiveita tai odotuksia sinulla on ravitsemusterapiakäynnille?

Onko painossasi tai voinnissasi (esim. jaksaminen, terveydentila, oireet) tapahtunut viime aikoina muutoksia? Millaisia?

Kuinka usein tai paljon harrastat liikuntaa (esim. hyötyliikunta, harrastukset)?