

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Täyttöohje

Pyydämme Teitä pitämään ruokapäiväkirjaa 3-4 tavanomaiselta päivältä (mieluiten sekä arki- että viikonlopun päiviä) ennen vastaanotolle tuloa kirjoittamalla muistiin kaikki nautitut ruoat ja juomat mahdollisimman tarkasti. **Yhdelle riville merkitään yksi ruoka-aine tai ruokalaji. Ettehan 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 asioista, 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.

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)?