RUOKAPÄIVÄKIRJA

Ruokapäiväkirja on oiva apuväline omien ruokailutottumusten tarkasteluun. Ruokapäiväkirjasta saa parhaimman hyödyn, kun päiväkirjaan merkitsee mahdollisimman tarkasti vuorokauden aikana syödyt ruoat ja nautitut juomat. Kirjanpito on hyvä pyrkiä tekemään heti syömisen tai juomisen jälkeen.

Täyttöohje

Merkitse kolmelta peräkkäiseltä päivältä **kaikki syödyt ruoat ja nautitut juomat**. Yksi kirjanpitopäivistä on hyvä olla joko lauantai tai sunnuntai.

Aika ja paikka
Merkitse kellon aika ja paikka missä söit tai joit.

Ruokalaji/ruoka-aine
Merkitse syötyjen ruokien ja juotujen juomien nimet omille riveilleen. Merkitse myös ruokien laatu ja valmistustapa. Katso esimerkki alta.

Syöty määrä
Merkitse ruoan tai juoman määrä talousmittoina, kuten desilitroina (esim. lasillinen 1,7 dl), tee- tai ruokalusikallisina, kappaleina tai lautasellisina. Leivissä voit kirjata ”pieni” tai ”reilu” viipale. Jos mahdollista voit kirjata myös ruokien määriä painoina (g).

Vitamiini- ja kivennäisainevalmisteiden tmv. nimet ja käyttömäärät merkitään esimerkiksi 1 tablet-ti/kapseli (tbl/kps) Calsichew, 500 mg tai Devitol 3 tippaa jne.

Muut huomiot, tunteet ym.
Kirjaa tähän, jos ruokailuun tai juomiseen liittyy esimerkiksi joitakin havaintoja tai tuntemuksia, kuten esim. *”kova nälkä”, ”teki mieli”, ”otin kun oli tarjolla”, ”kaipasin piristystä”.*

ESIMERKKI

Aika ja paikka	Ruokalajit, ruoka-aineet	Syöty tai juotu määrä	Muut huomiot, tunteet ym.
Ma 25.1 Klo 7	*neljänviljanpuuroa*	*2 dl*	
kotona	*margariini, 60 % rasvaa*	*2 tl*	
	suodatinkahvi mustana	*2 dl*	
	maustamaton jogurtti 2 %	*2 dl*	
Klo 11.00	*keitetty peruna*	*2 kpl*	*Vatsa kurni*
työpaikka	*kanakastike, hapanimeläkastike*	*2 dl*	
	ruisleipä	*1 keskikok. viipale*	
	salaatinlehti-tomaatti-kurkku	*puoli lautasellista n. 4 dl*	
	oliiviöljy	*1 tl*	
	rasvaton piimä	*1,7 dl*	

Sairaala Eira Oy • Laivurinkatu 29, 00150 Helsinki • 09 1620 570 • eiransairaala.fi

Aika ja paikka	Ruokalajit, ruoka-aineet, juomat	Syöty tai juotu määrä	Muut huomiot, tunteet ym.

Sairaala Eira Oy • Laivurinkatu 29, 00150 Helsinki • 09 1620 570 • eiransairaala.fi

Aika ja paikka	Ruokalajit, ruoka-aineet, juomat	Syöty tai juotu määrä	Muut huomiot, tunteet ym.

Sairaala Eira Oy • Laivurinkatu 29, 00150 Helsinki • 09 1620 570 • eiransairaala.fi

Aika ja paikka	Ruokalajit, ruoka-aineet, juomat	Syöty tai juotu määrä	Muut huomiot, tunteet ym,

Sairaala Eira Oy • Laivurinkatu 29, 00150 Helsinki • 09 1620 570 • eiransairaala.fi

Aika ja paikka	Ruokalajit, ruoka-aineet, juomat	Syöty tai juotu määrä	Muut huomiot, tunteet ym.

Sairaala Eira Oy • Laivurinkatu 29, 00150 Helsinki • 09 1620 570 • eiransairaala.fi

Aika ja paikka	Ruokalajit, ruoka-aineet, juomat	Syöty tai juotu määrä	Muut huomiot, tunteet ym.

Sairaala Eira Oy • Laivurinkatu 29, 00150 Helsinki • 09 1620 570 • eiransairaala.fi