

Nimi	Henkilötunnus
Odotukseni ja toiveeni ravitsemussuunnittelijan tapaamiseen	

Ruokapäiväkirja on työväline, joka auttaa hahmottamaan omaa ruokailua ja ravitsemussuunnittelijaa arvioimaan ruokailun kokonaisuutta. Ota täytetty ruokapäiväkirja mukaan vastaanotolle. Ruokapäiväkirjan puuttuminen ei ole este saapumiselle.

- Täytä ruokapäiväkirjaa kolmelta tavanomaiselta päivältä. Yksi päivästä voi olla viikonlopun päivä, jos viikonlopun ruokailu on erilaista kuin arkena.
- Kirjaa kaikki kotona ja esim. koulussa, työpaikalla tai ravintolassa syömäsi ruoat ja juomat, jokainen ruoka-aine omalle rivilleen.
- Merkitse elintarvikkeen laatu, valmistustapa ja kaupp nimi, jos ne ovat tiedossasi (esim. ruisleipä, piimä 1 %, sika-nautajauheliha, lihapyörökät uunissa kypsennettynä). Ruoan määrän voi ilmoittaa talousmittoina, esim. kappale (kpl), desilitra (dl), ruokalusikallinen (rkl), teelusikallinen (tl) tai grammoina (elintarvikkeen paino on ilmoitettu pakkauksessa).
- Muistathan kirjata myös juomat, luontaistuotteet ja vitamiini- ja kivennäisainevalmisteiden nimet ja määrä (esim. Minisun 10 ug 1 tabletti).

Esimerkki ruokapäiväkirjan täyttämisestä:

Päivämäärä	7.6.2012	Viikonpäivä	Torstai
------------	----------	-------------	---------

Ateria / Klo	Ruokalajit / ruoka-aineet / juomat	Määrä	Huomioita
Aamupala klo 7.30	Grahampaahntoleipä	2 palaa	tavallinen aamu
	Oivariini	2 tl	
	Oltermanni juusto 17 %	3 viip.	
	Kahvi, kevytmaidon kanssa	1 iso muki	
	Kurkkua	8 viip.	
	Omena	1 kpl	
	D-vitamiinitabletti 10 ug	1 kpl	
	Appelsiinitäysmehua	1 dl	

