RUOKAPÄIVÄKIRJA

Kangasala
Sosiaali- ja terveyskeskus

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 päivistä 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 kauppanimi, jos ne ovat tiedossasi (esim. ruisleipä, piimä 1 %, sika-nautajauheliha, lihapyörykät 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	Grahampaahtoleipä	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	

Päivämäärä	Viikonpäivä

Ateria / Klo	Ruokalajit / ruoka-aineet / juomat	Määrä	Huomioita

Päivämäärä	Viikonpäivä

Ateria / Klo	Ruokalajit / ruoka-aineet / juomat	Määrä	Huomioita

Päivämäärä	Viikonpäivä

Ateria / Klo	Ruokalajit / ruoka-aineet / juomat	Määrä	Huomioita

18.6.2012/22.8.2018HP/rl