Kangasala

Sosiaali- ja terveyskeskus

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Nimi	Henkilötunnus
Odotukseni ja toiveeni tapaamiseen	

Ruokapäiväkirja on työväline, joka auttaa hahmottamaan omaa ruokailua ja ohjaajaa 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. **Huom.** Kirjauksen voit tehdä sähköisenä, mikäli haluat.
- 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).
- Kirjaa huomioita-sarakkeeseen vastaanottokäyntiin liittyviä tietoja (esim. liikunta, vatsaoireet, verensokeri, tilanne, ajatukset…)

Esimerkki ruokapäiväkirjan täyttämisestä:

Päivämäärä	10.10.2019	Viikonpäivä	Torstai

Ateria / Klo / Paikka	**Ruokalajit / ruoka-aineet / juomat**	**Määrä**	**Huomioita**
Aamupala	Grahampaahtoleipä	2 palaa	Vatsaa turvottaa
klo 7.30	Keiju 60 % levite	2 tl	
kotona	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