Eksote Ravitsemusterapia

6/2020

Ruokapäiväkirja

Olet tulossa ravitsemusterapeutin vastaanotolle. Vastaanottoa varten täytä oheista ruokapäiväkirjaa vähintään kolmen päivän ajan. Ruokapäiväkirja auttaa ravitsemusterapeuttia hahmottamaan ruokavalion kokonaisuutta.

Täyttöohjeet

- Täytä ruokapäiväkirjaa **vähintään kolmena peräkkäisenä** päivänä, joista yksi on viikonlopun päivä (esim. sunnuntai, maanantai, tiistai). **Mikäli olet vuorotyössä**, täytä ruokapäiväkirjaa niin, että kaikki työvuorosi olisivat edustettuina.
- Voit pitää ruokapäiväkirjaa esim. puhelimeen, ja täyttää myöhemmin lomakkeelle ennen vastaanottoa.
- **On tärkeää, ettet muuta tavanomaisia ruokatottumuksiasi ruokapäiväkirjan pidon takia.**
- Merkitse ruokapäiväkirjaan **kaikki** ruoat ja juomat (myös vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet).
- Merkitse yhdelle riville **vain yksi** ruoka-aine (esim. leipä, juusto ja margariini eri riveille).
- Merkitse myös elintarvikkeen **laatu, valmistustapa ja kauppanimi**, jos ne ovat tiedossasi (esim. kaurapaahtoleipä, piimä 1 %, ruispuuro keitetty veteen).
- **Annoksen koon arviointi on tärkeää.** Annoskoon voit merkitä **talousmittoina** (dl, rkl, tl), **kappaleina** (esim. 2 mandariinia) tai **sentteinä** (esim. 1 cm paksu ruisleipäviipale, 10 cm pitkä HK:n sininen lenkkimakkara). Annoksen voi tietysti myös punnita ja annoskoon ilmoittaa **grammoina** sekä **kuvailla** annoskokoa (esim. pieni, keskikokoinen, suuri lihapyörykkä).
- **Jos sinulla on diabetes**, merkkaathan myös verensokeriarvot ennen ateriaa ja 2 tuntia aterian jälkeen.

Esimerkki ruokapäiväkirjan täyttämisestä:

Päivämäärä: 12.4.2020	Viikonpäivä: tiistai

Klo	**Ruokalajit/ruoka-aineet/juomat** (laatu, tuotemerkki, valmistustapa)	**Määrä** (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	**Huomioita** (esim. nälkä, mieliteko)
10	Ruisleipä (Fazer Puikula)	2 viipaletta	
	Oivariini 60 %	2 tl	
	Edam juusto 24 %	4 viipaletta	
	paprika	2 viipaletta	
	kahvi	1 muki	
	sokeri	1 pala	
	appelsiini, pieni	1 kpl	
	D-vitamiinitabletti 7,5 µg	1 kpl	
12	maitosuklaata	5 palaa	
	Domino keksejä	3 kpl	
14	makaronilaatikko, tehty kevytmaitoon ja sika-nautajauhelihaan	300 g	kiire töissä, kova nälkä
	ketsuppi	1 rkl	
	kevytmaito	2 dl	

Eksote Ravitsemusterapia

6/2020

Nimi:	Syntymäaika:

Päivämäärä:	Viikonpäivä

Klo	Ruokalajit/ruoka-aineet/juomat	Määrä (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	Huomioita

Klo	**Ruokalajit/ruoka-aineet/juomat**	**Määrä** (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	**Huomioita**

Päivämäärä:	Viikonpäivä

Klo	**Ruokalajit/ruoka-aineet/juomat**	**Määrä** (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	**Huomioita**

Klo	**Ruokalajit/ruoka-aineet/juomat**	**Määrä** (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	**Huomioita**

Päivämäärä:	Viikonpäivä

Klo	**Ruokalajit/ruoka-aineet/juomat**	**Määrä** (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	**Huomioita**

Klo	Ruokalajit/ruoka-aineet/juomat	Määrä (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	Huomioita