

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Nimi: _____ Pvm: _____ Viikopäivä: _____

Kirjaa muistiin kaikki syödyt ruuat ja juomat. Lomakkeen kääntöpuolella on ohjeet.

1. Aamupalaksi aamulla

kellonaika _____

2. Välipalaksi aamupäivällä

kellonaika _____

3. Lounaaksi

kellonaika _____

4. Välipalaksi iltapäivällä

kellonaika _____

5. Päivällisellä

kellonaika _____

6. Iltapalaksi illalla

kellonaika _____

7. Yöllä

kellonaika _____

OHJEET RUOKAPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖÄ VARTEN

Ruokapäiväkirjan avulla voit seurata ja arvioida ateriarytmiäsi sekä energian ja ravintoaineiden saantiasi. Tietojen pohjalta voit tehdä laskelman ravinnonsaannistasi. Siksi on tärkeää kirjata tarkoin varsinkin energiapitoiset ruuat ja elintarvikkeet, kuten levitteet, kahvileivät ja välipalat sekä kaikki juomat. Merkitse myös mahdolliset täydennysravintovalmisteet.

Kirjoita aterian alkamis- ja päättymisajankohta sille varattuun tilaan, esim. 8.00 – 8.30. Kirjaa ruuat, juomat ja niiden määrät (g, dl, kpl, viipale jne) niille varattuun kohtaan.

1. Leivän päällä olevan levitteen laatu ja määrä mainitaan esim. tuotenimillä (Keiju 60%, voi, Oivariini vähäsuolainen), samoin leipien ja leivänpäällisten määrät ja laadut (esim. grahampaahtoleipä, jälkiuunipala, kaura 100%, saunapalvi, lauantaimakara). Määrät voi ilmoittaa esim. siivuina, viipaleina tai kappalemäärinä. Levitteen määrän voi arvioida grammoina tai teelusikallisina (esim. 1 tl on noin 5 grammaa).
2. Myös juomien laatu ja määrä merkitään: maidon laatu (rasvaton/kevytmaito), sokeroidut mehut, mehukeitot ja tuoremehut.
3. Kahviin ja teehen mahdollisesti lisättävät sokerit ja kermat kirjataan.
4. Ruokapäiväkirjaan merkitään ”voisilmät” puurossa yms. puuroon lisättävät, kuten sokerit ja hillot ja niiden määrät (tl, rkl). Puuron ja vellin määrä on hyvä arvioida desilitroina.
5. Pääruokien laatu ja määrä on keskeistä, joten ne kannattaa kirjata selkeästi, esimerkiksi perunoiden määrä (kpl), perunasose/riisi (dl), liha/kanakastike (dl), lihapullat ym. (kpl), esimerkiksi lautasellinen lihakeittoa sekä lämpimät kasvikset ja salaattit/raasteet (dl) ja jälkiruokien laatu ja määrä (dl, kpl). Muistathan kirjata myös salaatinkastikkeen laadun (esim. öljykastike, kermaviilikastike) ja määrän (tl, rkl).

Esimerkki:

5. Päivällisellä

kellonaika 17.30-18.00

vaalea keitetty makaroni (2 dl), naudanjauhelihakastike, jossa herne-maissi-paprikaa, tomaattimurskaa, sipulia, mausteita (1,5 dl), kirsikkatomaatteja (5 kpl), ruispala (1 viipale), Keiju 70% (2 tl), rasvaton piimä (1 lasillinen eli 1,7 dl), vesi (1 lasillinen), kahvi (1,5 dl) rasvattomalla maidolla (0,5 dl), vispis-marjapuuro (200g)