

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Nimi:	Syntymäaika:		
Erityisruokavalio:	Pvm:	Pituus:	Paino:

TÄYTTÖOHJE

Merkitse lomakkeelle kaikki, mitä syöt ja juot kahtena arkipäivänä ja yhtenä viikonloppu-/vapaapäivänä. Ohessa on malliksi yksi valmiiksi täytetty ruokapäiväkirjan sivu. Merkitse tiedot lomakkeeseen **heti ruokailun jälkeen**.

- Kirjoita aika-sarakkeeseen se kellonaika, jolloin söit tai joit jotain, sekä ruokailun kesto.
- Merkitse ateria sarakkeeseen mikä ateria oli kyseessä, esim. aamiainen, lounas tai välipala.
- Merkitse ruuat ja juomat -sarakkeeseen ruokien ja juomien nimet. Merkitse jokainen ruoka omalle rivilleen.
- Kuvaile ruokia ja juomia mahdollisimman tarkkaan, esim. Valion rasvaton maito; Ingmanin sokeroitu mansikkajogurtti, 2 % rasvaa; Valio Edam- juusto, 17 % rasvaa; Reissumies tositumma ruisleipä; itse tehty suklaakääretorttu jne. Kerro ruokalajeista myös ruuanvalmistustapa (keitetty, paistettu öljyssä jne.).
- Merkitse myös käyttämäsi ravintolisät, kuten vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet.
- Määrä-sarakkeessa ilmoita nauttimasi ruuan/juoman käyttömäärä talousmittoina eli desilitroina (dl), tee- tai ruokalusikallisina (tl/rkl). tai grammoina.
- Viimeiseen sarakkeeseen ilmoita nälän ja kylläisyyden aste kylläisyysmittarilla ennen ja jälkeen ruokailun, sekä tunteita ja fyysisiä tuntemuksia, joita koit ennen syömistä, syömisen aikana ja syömisen jälkeen.
- Kirjaa lomakkeelle myös päivän liikuntasuoritukset ja muut huomiot.

Nälän skaala ja kylläisyysmittari:



MALLI RUOKAPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÄMISESTÄ

Pvm:
13.6.2019

Viikonpäivä:
Torstai

Merkitse tähän onko päivä tavanomainen vai poikkeava, miten?
Kylässä tuttavalla illalla.

Aika	Ateria	Ruuat ja juomat	Määrä	Nälän aste ja tuntemukset
7:30	Aamiainen	Nalle pikakaurahiutale	1 dl	Alussa 3, lopussa 8
15 min		Valio kevytmaito	2 dl	
		Sokeri	2 tl	
		Tropicana omenatäysmehu	1,5 dl	
11:30	Lounas	Pieni keitetty peruna	3 kpl	Alussa 2, lopussa 9
15 min		Saarioisen lihapullat	6 kpl	Ärtymys
		Ketsuppi (Heinz)	1 rkl	Tuli hotkittua
		Porkkanaraaste	2 dl	
		Vaasan ruispalat	1 siivu	
		Keiju 70 % margariini	2 tl	
		Valio Rasvaton piimä	1,5 dl	
14:00	Välipala	Banaani (punnittu kuorineen)	160 g	Alussa 4, lopussa 8
10 min		Cashew-pähkinä (Alesto)	2 rkl	
17:45	Päivällinen	Itse tehty makaronilaatikko	2,5 dl	Alussa 3, lopussa 7
30 min		(sis. 10 % naudan jauhelihaa,		Maha murisi ja hieman
		Torino täysjyvä makaronia,		kipeytyi ruuan jälkeen
		kananmunaa ja kevytmaitoa)		
		Tomaatti	1 kpl	
jne.				

Jos tila loppuu, jatka kääntöpuolelle.

Päivän liikuntasuoritukset:

KOLMAS KIRJANPITO PÄIVÄ

Pvm:

Viikonpäivä:

Merkitse tähän onko päivä tavanomainen vai poikkeava, miten?

Aika	Ateria	Ruuat ja juomat	Määrä	Nälän aste ja tunteet

Jos tila loppuu, jatka kääntöpuolelle.

Päivän liikuntasuoritukset:
