Ruokapäiväkirja

Kun täytät ruokapäiväkirjaa:

- Merkitse lomakkeelle **kolmen peräkkäisen päivän** kaikki syödyt ruuat ja juodut juomat. Yhden kirjanpitopäivän on hyvä olla lauantai tai sunnuntai. Muista kirjata myös kodin ulkopuolella esimerkiksi koulussa tai kylässä syödyt ruuat ja juodut juomat.
- Ethän muuta ruokatottumuksiasi päiväkirjan pitämisen ajaksi, niin saat parhaan avun, kun mietimme yhdessä kehitysehdotuksia ruokavalioosi.
- Merkitse syöty ruoka ja juomat mahdollisimman pian ruokapäiväkirjaan, sillä ne unohtuvat yllättävän pian. Kirjaa ylös myös kellonaika.
- Merkitse aterioiden lisäksi myös kaikki välipalat, napostelut ja maistamiset.
- Kuvaa ruokaa tai juomaa mahdollisimman tarkasti (esim.: lohikeitto, jossa kermaa, perunaa, porkkanaa ja parsakaalia; kahvi, tilkka maitoa ja kaksi palaa sokeria)
- Kerro myös tuotteen rasvan, sokerin tai kuidun määrästä ja laadusta (esim. kasvirasvaa; juusto 17 %; rasvaton, aspartaamilla makeutettu jogurtti)
- Merkitse ruuan määrä painona, jos se on tiedossa (g) tai tilavuusmittoina (tl, dl) tai kappalemäärinä (viipale, purkki, lasillinen).
- Voit kirjata ”Muuta”-sarakkeeseen syömiseen liittyviä ajatuksia ennen ja jälkeen syömisen. Esim. oli kova nälkä, olin iloinen/surullinen, ruoan jälkeen väsytti, söin vaikkei ollut nälkä, ym...

Päivämäärä_____

Aika klo	Nautitut ruoat ja juomat	Määrä	Muuta mainittavaa

Päivämäärä_____

Aika klo	Nautitut ruoat ja juomat	Määrä	Muuta mainittavaa

Päivämäärä_____

Aika klo	Nautitut ruoat ja juomat	Määrä	Muuta mainittavaa