KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Ruokapäiväkirja

Nimi:_____ Syntymäaika: _____

Erityisruokavalio:_____Paino:____Pituus:____ BMI:_____

Tavallisesti käyttämäni tuotteet (tuotenimi, rasva-%):

Maito ja piimä:_____

Juusto:_____

Leikkele:_____

Rasva leivällä:_____

Rasva ruuanvalmistuksessa:_____

Rasva leivonnassa:_____

Täyttöohjeet:

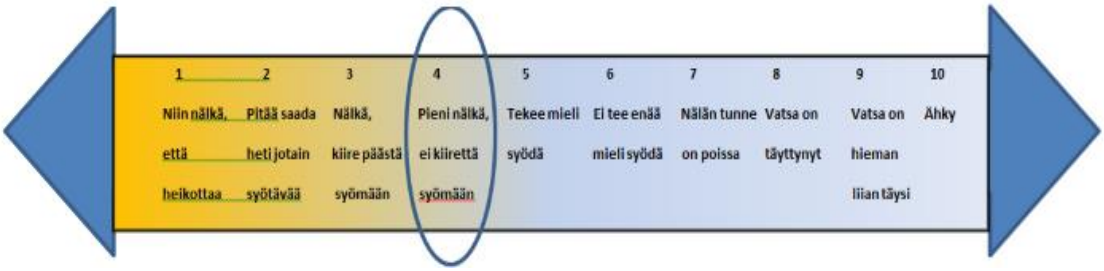
Kirjoita ylös kaikki, mitä syöt ja juot 3 päivältä, joista yksi on lauantai, sunnuntai tai muu vapaapäivä.

Aika ja paikka:	Kellon aika ja ruokailupaikka esim. keittiössä, tietokoneella, koulussa, töissä
Ruuat ja juomat:	Ruuat ja juomat, jokainen omalle rivilleen. Ruuanvalmistustapa esim. keitetty, paistettu (voi), uunissa (ilman rasvaa). Käyttämäsi ravintolisät, kuten vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet
Määrä:	Ruuan/juoman käyttömäärä talousmittoine (desilitra, tee- tai ruokalusikka, kahvikuppi, juomalasi, keittolautanen, viipale tai siivu tai grammat)
Miltä tuntui?	Ennen ja jälkeen ruokailun; nälkä, kylläisyys, tunteet, tuntemukset tai oireet
Liikunta	Kirjaa lomakkeelle myös liikunta kirjanpitopäivinä ja muut haluamasi huomiot

Esimerkki ruokapäiväkirjan käytöstä alla.

Aika:	Paikka:	Ruuat, juomat:	Määrä:	Miltä tuntui?
7.00	koti, keittiö	kahvi rasvaton maito banaanijogurtti, valio	2 dl (muki) ½ dl, kunnon loraus 200g, pikari	NÄLKÄ! (3) söin ja join lehteä lukiessa, ehkä 5 minuutin ajan. kun lopetin ei tee enää mieli syödä (6)

Esimerkki nälän ja kylläisyyden arvioimisesta:



Ruokapäiväkirja

Päivä:_____ Oliko päivä poikkeava, miten?_____

Päivän liikuntani:_____

Kellon aika:	Paikka:	Ruuat, juomat: (valmistustapa,. ruokaa tehdessä käytetty rasva ja neste)	Määrä: (kpl, viipale, g, dl, lasillinen jne.)	Miltä tuntui? Nälän aste / tunteet, tuntemukset /oireet)

Ruokapäiväkirja

Päivä:_____ Oliko päivä poikkeava, miten?_____

Päivän liikuntani:_____

Kellon aika:	Paikka:	Ruuat, juomat: (valmistustapa,. ruokaa tehdessä käytetty rasva ja neste)	Määrä: (kpl, viipale, g, dl, lasillinen jne.)	Miltä tuntui? Nälän aste / tunteet, tuntemukset /oireet)

Ruokapäiväkirja

Päivä:_____ Oliko päivä poikkeava, miten?_____

Päivän liikuntani:_____

Kellon aika:	Paikka:	Ruuat, juomat: (valmistustapa,. ruokaa tehdessä käytetty rasva ja neste)	Määrä: (kpl, viipale, g, dl, lasillinen jne.)	Miltä tuntui? Nälän aste / tunteet, tuntemukset /oireet)