RUOKAPÄIVÄKIRJA - Ohjeita

Pikkujätin ravitsemusterapeutin vastaanotosta hyödytte parhaiten, kun tuotte mukana ruokapäiväkirjan, johon on kirjattu lapsen syömiset ja juomiset sekä vitamiini- ja kivennäisainevalmisteiden käyttö 2 arkipäivän ja 1 viikonlopun päivän ajalta.
Tarkoitus on saada käsitys lapsen tavanomaisesta ruokailusta eli älä tee muutoksia ruokakirjanpidon vuoksi.

Jokaista päivää varten on ruokapäiväkirjassa oma sivu. Lisäksi päivähoitoruokailua varten on erillinen sivunsa. Kouluruokailun tiedot sopii kirjata iltaisin lapsen kertoman perusteella.

Merkitse yhdelle riville vain yksi ruoka-aine. Esimerkiksi omille riveilleen voileivän osat: kauraleipä, margariini, Edam-juusto, kurkku.

Kirjaa jokaisen elintarvikkeen laatu, kauppanimi sekä ruuan valmistustapa, jos ne ovat tiedossasi. Esimerkiksi Fazerin kaurapaahtoleipä, Keiju laktoositon margariini 70 %, Edam 17 % -juusto tai Oolannin perunasose kevytmaitoon.

Erittäin tärkeä tieto on syödyn ruuan ja juoman määrä. Arvioi määrää kappalemäärillä (1 viipale leipää), talousmitoilla: desilitra, ruokalusikka, teelusikka (1 tl margariinia) tai jos tiedät ilmoita paino (10 g juustosiivu).

Halutessasi voit lisäksi ottaa kännykällä kuvia ruoka-annoksista tai elintarvikepakkauksista katsottaviksi vastaanotolla.

Esimerkki täytetystä ruokakirjanpidosta

Päivämäärä *29.1. 2019* Viikonpäivä *tiistai*

Klo	Ruoka-aine/ruokalaji/juoma	Määrä (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	Huomiota
8	*Elovena kaurapuuro kevytmaitoon*	*1,5 dl*	
	Pakastemustikat	*2 rkl*	
	Omenatäysmehu	*0,5 dl*	
	Vesi	*0,5 dl*	
	D-vitamiini	*5 tippaa*	*10 mikrogrammaa*
11	*Perunamuusi keitinveteen*	*1 dl*	*Mummolassa*
	Keiju laktoositon margariini 70%	*1 tl*	
	Kirjolohi rypsiöljyssä paistettu	*50 g*	
	Porkkanaraaste	*0,5 dl*	
	Rasvaton piimä 1%	*1 d*	

Päivä 1
Nimi _________________________________ Syntymäaika _____________ Pituus ________cm Paino _______ kg

Päivämäärä _____________________________ Viikonpäivä ___________________________

Klo	Ruoka-aine/ruokalaji/juoma	Määrä (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	Huomiota

Päivä 2

Päivämäärä ____________________________ Viikonpäivä __________________________

Klo	Ruoka-aine/ruokalaji/juoma	Määrä (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	Huomiota

Päivä 3
Päivämäärä ___________________________ Viikonpäivä _________________________

Klo	Ruoka-aine/ruokalaji/juoma	Määrä (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	Huomiota

RUOKAPÄIVÄKIRJA PÄIVÄHOITOA VARTEN

Lapsen ruokapäiväkirjaa pidetään ravitsemusterapeutin vastaanottoa varten kahdelta arkipäivältä. Tarkoitus on saada käsitys lapsen tavanomaisesta ruokailusta eli älä tee muutoksia ruokakirjanpidon vuoksi.

Molempia kirjanpitopäiviä varten on ruokapäiväkirjassa oma kohtansa. Vanhemmat täyttävät kotiruokailun tiedot erilliseen ruokapäiväkirjaan.

Merkitse yhdelle riville vain yksi ruoka-aine. Esimerkiksi omille riveilleen voileivän osat: kauraleipä, margariini, Edam-juusto, kurkku.

Kirjaa jokaisen elintarvikkeen laatu, kauppanimi sekä ruuan valmistustapa, jos ne ovat tiedossasi. Esimerkiksi Fazerin kaurapaahtoleipä, Keiju laktoositon margariini 70% , Edam 17%-juusto tai Oolannin perunasose kevytmaitoon.

Erittäin tärkeä tieto on syödyn ruuan ja juoman määrä. Arvioi määrää kappalemäärillä (1 viipale leipää), talousmitoilla: desilitra, ruokalusikka, teelusikka (1 tl margariinia) tai jos tiedät ilmoita paino (10 g juustosiivu).

Esimerkki täytetystä ruokakirjanpidosta

Päivämäärä *29.1. 2019* Viikonpäivä *tiistai*

Klo	Ruoka-aine/ruokalaji/juoma	Määrä (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	Huomiota
8	*Elovena kaurapuuro kevytmaitoon*	*1,5 dl*	
	Pakastemustikat	*2 rkl*	
	Omenatäysmehu	*0,5 dl*	
	Vesi	*0,5 dl*	
11	*Perunamuusi keitinveteen*	*1 dl*	*Mummolassa*
	Keiju laktoositon margariini 70%	*1 tl*	
	Kirjolohi rypsiöljyssä paistettu	*50 g*	
	Porkkanaraaste	*0,5 dl*	
	Rasvaton piimä 1%	*1 d*	

Nimi _____

Päivämäärä _____ Viikonpäivä _____

Klo	Ruoka-aine/ruokalaji/juoma	Määrä (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	Huomiota

Päivämäärä _____ Viikonpäivä _____

Klo	Ruoka-aine/ruokalaji/juoma	Määrä (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	Huomiota