

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 ja kurkku.

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

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

Esimerkki täytetystä ruokakirjanpidosta.

Päivämäärä: 25.3.2025

Viikonpäivä: Tiistai

Klo:	Ruoka-aine/ ruokalaji/ juoma	Määrä (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	Huomioita
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 keitinveeten	1 dl	
	Keiju laktoositon margariini 70%	1 dl	Mummolassa
	Kirjolohi rypsiöljyssä paistettu	50 g	
	Porkkanaraaste	0,5 dl	
	Laktoositon piimä 1%	1 dl	

Nimi: _____

Päivämäärä: _____ Viikontäivä: _____

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

Nimi: _____

Päivämäärä: _____ Viikontäivä: _____

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