

Ruokapäiväkirja

Ravitsemusterapeutin vastaanotolle valmistautuminen

Hyödyt vastaanotosta parhaiten, kun tuot mukanaasi ruokapäiväkirjan, johon olet merkinnyt omat tai lapsesi syömiset ja juomiset sekä vitamiini- ja kivennäisainevalmisteiden käytön. Kirjoita muistiin kaikki kolmena peräkkäisenä päivänä syödyt ruoat ja juomat. Merkitse tiedot kahdelta arkipäivältä ja yhdeltä viikonlopun päivältä. Tavoitteena on saada käsitys tavanomaisesta ruokailusta, joten pyri olemaan muokkaamatta ruokailutottumuksia ruokapäiväkirjan vuoksi.

Ruokapäiväkirjan täyttöohjeet

- Jokaiselle päivälle on varattu oma sivu
- Merkitse yhdelle riville aina vain yksi ruoka-aine.
 - Esimerkiksi voileivän osat merkitään omille riveilleen: kauraleipä, margariini, juusto, kurkku.
- Kirjaa aina elintarvikkeen laatu, kauppanimi ja valmistustapa, jos tiedossasi.
 - Esimerkiksi: Fazerin kaurapaahtoleipä, Keiju laktoositon margariini 70 %, Edam 17 % -juusto tai Oolannin perunasose kevytmaitoon.
- Merkitse syödyn ruoan ja juoman määrä mahdollisimman tarkasti.
 - Käytä arvioita kappalemäärillä (1 viipale), talousmitoilla (desilitra, ruokalusikka, teelusikka) tai, jos tiedät niin ilmoita paino (10 g).
- Lapsen ruokailuissa merkitse päiväkot- ja kouluruokailut erillisille sivuille. Kouluruokailut voidaan kirjata lapsen kertoman mukaan iltaisin.
- Jos haluat, voit ottaa kuvia ruoka-annoksista tai elintarvikepakkauksista kännykällä ja tuoda ne vastaanotolle tarkasteltavaksi.

Seuraavalla sivulla on esimerkki täytetystä ruokapäiväkirjasta yhden päivän osalta.

Päivä 1-3 Nimi ja syntymäaika: xxx**Päivämäärä:** 27.2.2025 (torstai)**Pituus:** xxx cm**Paino:** xx kg

Kellonaika	Ruoka ja juoma	Määrä	Huomiot
07:30	Fazerin kaurapaahtoleipä	2 viipaletta	
	Keiju laktoositon margariini (70 %)	1 tl	
	Edam 17 % -juusto	2 viipaletta	
	Kurkku	5 viipaletta	
	Valio rasvaton maito	2 dl	
10:00	Banaani	1 kpl	
	Vesi	2 dl	
11:30	Kalakeitto (lohta, perunaa, porkkanaa, purjoa, maitoa)	1 annos	Päiväkoti/koulu/työ
	Ruisleipä	1 viipale	
	Oivariini	1 tl	
	Rasvaton maito	2 dl	
	Porkkanaraaste	1/2 dl	Osa salaattista jäi syömättä.
14:30	Maustamaton jogurtti	2 dl	
	Hunaja	1 rkl	
	Mysli (Fazer Alku omena-kaura)	1 dl	
	Vesi	2 dl	
17:30	Spagetti bolognese	1 annos (3 dl)	
	Salaatti (jäävuorisalaatti, kurkku, tomaatti, oliiviöljy)	1 dl	
	Vesi	2 dl	
20:00	Ruisleipä	1 viipale	Söi vain puolet leivästä.
	Keiju laktoositon margariini (70 %)	1 tl	
	Oltermanni 17 % -juusto	1 viipale	
	Kaurajuoma	2 dl	
Muuta	Minisun D-vitamiini	10 µg (1 kpl)	
	Multivitamiinitabletti	1 kpl	

