Jämsän Terveys
Pihlajalinna

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Nimi:_____

Syntymäaika:_____

Erityisruokavalio:_____

Paino: _____ **Pituus:** _____

Ruokapäiväkirjan tarkoitus on selvittää tämän hetken ruokailutottumuksia, ruokavalintoja ja syödyn ruuan määrää. Se auttaa hahmottamaan omia tottumuksia; mitkä asiat ovat jo hyvin ja missä on kehittämisen varaa.

Täyttöohjeet:

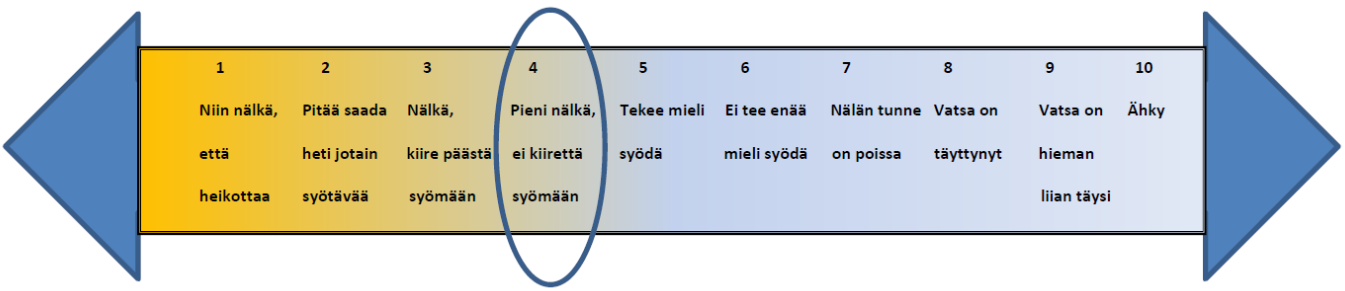
Täytä lomaketta heti ruokailun jälkeen, kun syöty ruoka ja juominen on vielä tuoreessa muistissa.
Merkitse lomakkeelle kaikki, mitä syöt ja juot 3-4 päivänä, joista yksi on viikonloppu- tai vapaapäivä.
Halutessasi voit käyttää kynän sijasta kameraa, jolloin otat kuvan ruoka-annoksistasi.

- Merkitse paikka-sarakkeeseen ruokailupaikka, esim. koti + huone, koulu, ravintola, auto jne.
- Merkitse ruuat ja juoma–sarakkeeseen jokainen ruoka ja juoma omalle rivilleen.
  Ilmoita ruokien ja juomien laatu mahdollisimman tarkkaan, esim. kevytmaito, kaurapaahtoleipä, keittokinkku, Edam-juusto (17 %), Keiju 60. Kerro ruokalajeista myös ruuanvalmistustapa. Merkitse myös käyttämäsi ravintolisät, kuten kivennäisaine- ja vitamiinivalmisteet.
- Määrä-sarakkeessa ilmoita nauttimasi ruoan/juoman käyttömäärä talousmittoina: dl, rkl tai tl, lasillinen, kupillinen, mukillinen, viipale, kpl, purkki tai grammoina.
- Viimeiseen sarakkeeseen ilmoita nälän ja kylläisyyden aste kylläisyysmittarilla ennen ja jälkeen ruokailun, sekä tunteet ja fyysiset tuntemukset tai oireet, joita koit ennen syömistä, syömisen aikana ja syömisen jälkeen
- kirjaa lomakkeelle myös päivän liikkumista ja muut huomiot.

Esimerkki ruokapäiväkirjan täytöstä:

Aika	Paikka	Ruuat, juomat: (valmistustapa, ruokaa tehdessä käytetty rasva ja neste)	Määrä	nälän ja kylläisyyden aste, tunteet ja tuntemukset
7:15	koti, keittiö	kaurapuuro, 1dl hiutaleita, 1dl vettä ja 1dl kevytmaitoa	2.5dl	3: nälkä, niin kuin joka aamu. Kiire töihin, söin nopeasti.
		rasvaton maito	½ lasillista	
		pakastemansikkaa	1dl	
		kahvi, mustana	mukillinen	6: hyvä olo. Töissä sitten lisää tauoilla.
		graham-korppu	1kpl	

Nälän aste ja kylläisyysmittari:



Jämsän Terveys
Pihlajalinna

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Päivä: _____ Oliko päivä poikkeava, miten? _____

Päivän liikuntani: _____

Aika	**Paikka**	**Ruuat, juomat:** (valmistustapa, ruokaa tehdessä käytetty rasva ja neste)	**Määrä**	**nälän ja kylläisyyden aste, tunteet ja tuntemukset**

Jämsän Terveys
Pihlajalinna

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Päivä: _____ Oliko päivä poikkeava, miten? _____

Päivän liikuntani: _____

Aika	**Paikka**	**Ruuat, juomat:** (valmistustapa, ruokaa tehdessä käytetty rasva ja neste)	**Määrä**	**nälän ja kylläisyyden aste, tunteet ja tuntemukset**

Jämsän Terveys
Pihlajalinna

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Päivä: _____ Oliko päivä poikkeava, miten? _____

Päivän liikuntani: _____

Aika	**Paikka**	**Ruuat, juomat:** (valmistustapa, ruokaa tehdessä käytetty rasva ja neste)	**Määrä**	**nälän ja kylläisyyden aste, tunteet ja tuntemukset**

Jämsän Terveys
Pihlajalinna

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Päivä: _____ Oliko päivä poikkeava, miten? _____

Päivän liikuntani: _____

Aika	**Paikka**	**Ruuat, juomat:** (valmistustapa, ruokaa tehdessä käytetty rasva ja neste)	**Määrä**	**nälän ja kylläisyyden aste, tunteet ja tuntemukset**

Jämsän Terveys
Pihlajalinna

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Päivä: _____ Oliko päivä poikkeava, miten? _____

Päivän liikuntani: _____

Aika	**Paikka**	**Ruuat, juomat:** (valmistustapa, ruokaa tehdessä käytetty rasva ja neste)	**Määrä**	**nälän ja kylläisyyden aste, tunteet ja tuntemukset**