

Olette tulossa ravitsemusterapeutin vastaanotolle. Ottakaa täytetty ruokapäiväkirja mukaanne vastaanotolle tai, jos sovitaan, postittakaa se viimeistään viikkoa ennen vastaanottoa etukäteen laskettavaksi. Ruokapäiväkirja on työväline, joka auttaa hahmottamaan omaa ruokailua ja ravitsemusterapeuttia arvioimaan ruokailun kokonaisuutta.

TÄYTTÖOHJE

Merkitkää ruokapäiväkirjaan kolmen tavanomaisen päivän aikana kaikki mitä olette syönyt ja juonut. Yksi päivästä voi olla viikonlopun päivä, jos viikonlopun ruokailunne on erilaista kuin arkena. Merkitkää tiedot lomakkeelle heti ruokailun jälkeen, jolloin ne muistaa parhaiten. Muistakaa kirjata myös kodin ulkopuolella, esim. työpaikalla, kylässä, päiväkodissa tai koulussa syömänne ruoat ja juomat.

Jokainen ruokalaji ja ruoka-aine merkitään omalle rivilleen. Merkitkää myös ruoan valmistustapa tai elintarvikkeen laatu ja kauppanimi, jos ne ovat tiedossa, esim. Nalle-riisihiutalepuuro veteen, laktoositon kevytmaitojuoma, sininen Keiju80-margariini, Moilasen luontaisesti gluteeniton auringonkukkasämpylä, Saarioisten maksalaatikko tai Bona - juureksia ja karjalanpaistia 12 kk. Pienten lasten omatekoisista liha-kasvissoseista kirjataan kasvisten ja lihan määrä erikseen.

Ruokalajien, ruoka-aineiden ja juoman määrä kirjataan talousmittoina kuten desilitra (dl), ruoka- (rkl) tai teelusikallinen (tl), kappale (kpl) tai gramma (g) (katsokaa tuotteen paino pakkauksesta tai punnitkaa). Kirjatkaa myös vitamiini-, kivennäisaine- ja täydennysravintovalmisteiden nimet ja käyttömäärä, esim. Purucalsor ½ tbl / pv, Devitol 3 tippaa/ pv, Dietta Teho 1 prk. Diabeetikko voi merkitä sivumarginaaliin myös verensokerimittausten tulokset.



HÄMEENLINNAN KAUPUNKI

Nimi	Henkilötunnus	
Osoite	Pituus	Paino
Puhelimet Työ	Koti	Gsm

Päivämäärä	Viikonpäivä
------------	-------------

Ateria / Klo	Ruokalajit / ruoka-aineet / juomat	Määrä (kpl, dl, rkl, tl, g)

Päivämäärä	Viikonpäivä
------------	-------------

Ateria / Klo	Ruokalajit / ruoka-aineet / juomat	Määrä (kpl, dl, rkl, tl, g)

Päivämäärä	Viikonpäivä
------------	-------------

Ateria / Klo	Ruokalajit / ruoka-aineet / juomat	Määrä (kpl, dl, rkl, tl, g)

