



Esitietolomake  
29.5.2023

## Ruokapäiväkirja

Olet tulossa ravitsemusterapeutin vastaanotolle. Vastaanottoa varten täytä oheista ruokapäiväkirjaa vähintään kolmen päivän ajan. Ruokapäiväkirja auttaa ravitsemusterapeuttia hahmottamaan ruokavalion kokonaisuutta.

### Täyttöohjeet

- Täytä ruokapäiväkirjaa **vähintään kolmena peräkkäisenä** päivänä, joista yksi on viikonlopun päivä (esim. sunnuntai, maanantai, tiistai). **Mikäli olet vuorotyössä**, täytä ruokapäiväkirjaa niin, että kaikki työvuorosi olisivat edustettuina.
- Voit pitää ruokapäiväkirjaa esim. puhelimeen, ja täyttää myöhemmin lomakkeelle ennen vastaanottoa.
- **On tärkeää, ettet muuta tavanomaisia ruokatottumuksiasi ruokapäiväkirjan pidon takia.**
- Merkitse ruokapäiväkirjaan **kaikki** ruoat ja juomat (myös vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet).
- Merkitse yhdelle riville **vain yksi** ruoka-aine (esim. leipä, juusto ja margariini eri riveille).
- Merkitse myös elintarvikkeen **laatu, valmistustapa ja kaupanimi**, jos ne ovat tiedossasi (esim. kaurapaahtoleipä, piimä 1 %, ruispuuro keitetty veteen).
- **Annoksen koon arviointi on tärkeää.** Annoskoon voit merkitä **talousmittoina** (dl, rkl, tl), **kappaleina** (esim. 2 mandariinia) tai **sentteinä** (esim. 1 cm paksu ruisleipäviipale, 10 cm pitkä HK:n sininen lenkkimakkara). Annoksen voi tietysti myös punnita ja annoskoon ilmoittaa **grammoina** sekä **kuvailla** annoskokoja (esim. pieni, keskikokoinen, suuri lihapyörä).
- **Jos sinulla on diabetes**, merkaathan myös verensokeriarvot ennen ateriala ja 2 tuntia aterian jälkeen.

Esimerkki ruokapäiväkirjan täyttämisestä:

Päivämäärä: 12.4.2020	Viikonpäivä: tiistai
--------------------------	-------------------------

Klo	Ruokalajit/ruoka-aineet/juomat (laatu, tuotemerkki, valmistustapa)	Määrä (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	Huomioita (esim. nälkä, mieliteko)
10	Ruisleipä (Fazer Puikula)	2 viipaletta	
	Oivariini 60 %	2 tl	
	Edam juusto 24 %	4 viipaletta	
	paprika	2 viipaletta	
	kahvi	1 muki	
	sokeri	1 pala	
	appelsiini, pieni	1 kpl	
	D-vitamiinitabletti 7,5 µg	1 kpl	
12	maitosuklaata	5 palaa	
	Domino keksejä	3 kpl	
14	makaronilaatikko, tehty kevytmaitoon ja sika-nautajauhelihaan	300 g	kiire töissä, kova nälkä
	ketsuppi	1 rkl	
	kevytmaito	2 dl	

Nimi:	Syntymäaika:
-------	--------------

Päivämäärä:	Viikontähti
-------------	-------------

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



Päivämäärä:

Viikonpäivä

<b>Klo</b>	<b>Ruokalajit/ruoka-aineet/juomat</b>	<b>Määrä</b> (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	<b>Huomioita</b>

<b>Klo</b>	<b>Ruokalajit/ruoka-aineet/juomat</b>	<b>Määrä</b> (kpl, viipale, dl, rkl, tl tai g)	<b>Huomioita</b>



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