

# ***Ruokapäiväkirja***

Merkitse ruokapäiväkirjasivuille 2–4 peräkkäisen päivän ajan kaikki päivän aikana käyttämäsi ruoka-aineet ja juomat "MITÄ"-sarakkeelle.

Sisällytä ruokakirjanpitoon mielellään yksi vapaapäivä (viikonlopun päivä tai arkivapaapäivä) ja yksi arkipäivä, jos ruoankäyttösi ja ateriaritmisi ovat selvästi erilaisia vapaapäivinä/viikonloppuina ja arkipäivinä. Jos vuorokausirytmisi vaihtelee paljon esim. vuorotyöstä johtuen, myös tämä olisi hyvä huomioida ruokapäiväkirjanpidossa.

Kirjaa ylös ruoankäyttösi mahdollisuuksien mukaan heti aterian jälkeen. Näin pienet välipalataan eivät jää merkitsemättä.

Merkitse aika- ja paikkasarakkeisiin päivämäärä sekä mihin aikaan ja missä söit.

Ruoka-aineiden käyttömääriä voit arvioida talousmitoin esimerkiksi kappale (kpl), kahvikupillinen, lasillinen, desilitra (dl), ruokalusikallinen (rkl), teelusikallinen (tl), viipale, siivu tai grammoina, jos ruoan tai juoman paino on tiedossa.

Ruoka-aineiden kokoa voit kuvata esim. pieni, keskikokoinen, ohut ja 1 cm paksuinen.

Ruoka-aineiden laatu on hyvä kuvata mahdollisimman tarkasti esim. rasvaton maito, sokeroitu mansikkajogurtti 2 % rasvaa, tummansininen Keiju-margariini, edam-juusto, kokolihaleikkele ja Vaasan ruispala.

Merkitse myös ruoanvalmistustapa ja ruoanvalmistusrasva esim. pannulla paistettu (rypsiöljy rasvana), kotitekoinen pulla (voilla leivottu) ja lohikeitto (kevytmaitoon).

Kirjaa lomakkeelle myös käyttämäsi ravintolisät, kuten vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet.








AIKA	MITÄ	PAIKKA tai muita lisätietoja


