

## RUOKAPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJE

Kirjaa lomakkeille **kaikki** nauttimasi ruoat ja juomat. Syö aivan tavallisesti, ole itsellesi rehellinen, näin saat ravintoanalyysistä parhaan hyödyn.

Jos arki- ja viikonloppusyömisesi eroavat toisistaan, kirjaa kaksi tyypillistä arkipäivää ja koko viikonloppu. Jos ei, kirjaa kolme **tavallista** päivää.

### 1) AIKA

Aterian/välipalan päivämäärä ja kellonaika

### 2) PAIKKA

Merkitse paikka missä söit (kotona, työpaikalla, ravintolassa jne.)

### 3) RUOAT, NIIDEN LAATU JA VALMISTUSTAPA

Ruoka-sarakkeeseen merkitse kaikkien kerralla nauttimiesi ruokien ja juomien nimet. Merkitse yhdelle riville vain yksi ruoka-aine tai ruokalaji (esimerkiksi Reissumies toinen puoli, 1 tl margariinia, aamupala-juustoviipale, tomaattisiivu - kaikki omille riveilleen). Ilmoita ruokien ja juomien laatu mahdollisimman tarkkaan (esim. rasvaton maito, A-piimä, emmental-juusto, kalkkunaleike, paistijauheliha jne.). Kirjoita vielä ruoan valmistustapa (esim. keitetty, uunissa valmistettu, voissa paistettu). Ilmoita myös kaikki juomasi nesteet.

### 4) ANNOSTEN KOKO JA MÄÄRÄ

Määrä-sarakkeeseen merkitse ruokien annoskoot mahdollisimman tarkkaan. Voit käyttää talousmittoja, kappaleita tai grammoja (esim. ruokalusikallinen (rkl), tee lusikallinen (tl), desilitra (dl), lasillinen, lautasellinen, kappale).

### 5) NÄLÄN VOIMAKKUUS

Merkitse kuinka nälkäinen olet syömistä aloittaessasi asteikolla 0 - 5, jossa 0 = ei lainkaan nälkäinen ja 5 = erittäin nälkäinen.

## RUOKAPÄIVÄKIRJA

NIMI:

Pvm, aika	Paikka	Ruoka	Määrä	Nälkä

## RUOKAPÄIVÄKIRJA

NIMI:

Pvm, aika	Paikka	Ruoka	Määrä	Nälkä

## RUOKAPÄIVÄKIRJA

NIMI:

Pvm, aika	Paikka	Ruoka	Määrä	Nälkä