UUDENKAUPUNGIN SOSIAALI- JA TERVEYSKESKUS
Terveyspalvelut
RAVITSEMUSTERAPIA

RUOKAPÄIVÄKIRJA

NIMI _____

HENKILÖTUNNUS _____

ERITYISRUOKAVALIO_____

Kirjoita ylös **kolmen päivän ajalta** kaikki mitä syöt tai juot. Kirjaa mielellään kaksi arkipäivää ja yksi viikonlopun päivä. Merkitse ylös jokainen suupala (karamellit, keksit, vohvelit, mehulasilliset jne.). Vettä ei tarvitse kirjata.

Kirjoita lomakkeeseen:

- Viikonpäivä ja päivämäärä
- Kellonaika
- Ruokalaji- tai ruoka-aine ja määrä talousmittoja käyttäen (esim. viipale, desilitra, kahvikupillinen, ruokalusikallinen, lasillinen jne.)
- Merkitse mahdollisuuksien mukaan myös tuotteen kauppanimiä ja valmistaja (esim. Valio rasvaton metsämarjajogurtti, Oululaisen jälkiuunileipä, Piltti päärynäsose 4 kk)
- Merkitse maitojen, juustojen ja makkaroiden laadut (esim. rasvaton maito, Edam-juusto 24 %, Lauantaimakkara 10 %)
- Jos ruoka on itse valmistettu, kerro käytetyt raaka-aineet
- Kirjaa myös käyttämäsi vitamiinivalmisteet

Ruokapäiväkirja
Esimerkkiruokapäivä

pvm _*1.1.2019* _viikonpäivä _ *maanantai* __

ESIMERKKI (Huom! Tämä ei ole malliruokalista)

Klo	**Ruokalajit** **Ruoka-aineet**	**Kuinka paljon**	**Muuta**
08.00	*kaurapuuroa*	*1 dl*	
	rasvatonta maitoa	*1 dl*	
	hiivaleipää	*paksu viipale*	
	Keiju maidoton 70% margariinia	*1 tl kukkura*	
	pekonimakkaraa	*2 kaupassa leikattua*	
		viipaletta ohut	
10.00	*porkkanaa*	*1 iso*	
	appelsiinitäysmehua	*Yht. 2 dl*	
	joka laimennettu puoleksi vedellä		
12.00	*valmiita broileripullia*	*5 kpl pieniä*	
	perunoita (kuorineen keitetty)	*2 kanamunankokoista*	
	kaalia, porkkanaa, mandariinia	*yht. kahvikupillinen*	
	kevytmaitoa	*1 dl*	
14.00	*Suklaavanukas (Nami Nami)*	*1,25 dl*	
	Sokeritonta mustaviinimarjamehua	*2 dl*	
	Laimennettu vedellä		
	Täytekeksi	*1 kpl*	

Käyttämäni rasvalevite: **Ruuanvalmistusrasva:**
Maito: rasvaton/ykkösmaito/kevytmaito/täysmaito
Ravintolisät:

pvm ____________ viikonpäivä ______________

Klo	**Ruokalajit** **Ruoka-aineet**	**Kuinka paljon**	**Muuta**

Oliko päivä tavallinen? kyllä ☐ **ei** ☐

ellei, miten poikkesi ____

pvm _____________ viikonpäivä _______________

Klo	**Ruokalajit** **Ruoka-aineet**	**Kuinka paljon**	**Muuta**

Oliko päivä tavallinen? kyllä ☐ ei ☐

ellei, miten poikkesi ____

pvm ______________ viikonpäivä ________________

Klo	**Ruokalajit** **Ruoka-aineet**	**Kuinka paljon**	**Muuta**

Oliko päivä tavallinen? kyllä ☐ ei ☐

ellei, miten poikkesi ____