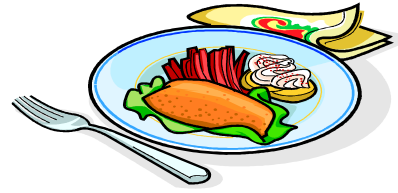


Ruokapäiväkirja



Pidä ruokapäiväkirjaa vähintään viitenä päivänä, joista mielellään yksi viikonlopun päivä. Syö päiväkirjaa pitäessäsi tavalliseen tapaan ja täytä sitä mahdollisimman totuudenmukaisesti niin saat parhaan hyödyn. Pohdimme sitten yhdessä muistiinpanojesi pohjalta mitä hyvää syömistottumuksissasi on ja mikä kaipaisi muutosta.

Kun täytät ruokapäiväkirjaa:

- Älä muuta ruokatottumuksiasi kirjaamisen aikana, niin saat parhaan avun, kun yhdessä mietitään ruokavaliosi yhteyttä ongelmiisi
- Merkitse syöty ruoka ja juomat mahdollisimman pian ruokapäiväkirjaan, sillä ne unohtuvat yllättävän pian
- Merkitse aterioiden lisäksi myös kaikki välipalat, napostelut ja maistamiset
- Kuvaa ruokaa tai juomaa mahdollisimman tarkasti (esim.: lohikeitto, jossa kermaa, perunaa, porkkanaa ja parsakaalia; kahvi, tilkka maitoa ja kaksi palaa sokeria)
- Jos kyseessä on valmisruoka, niin tuotteen kaupp nimi on hyvä merkitä (esim. Flora, Reissumies, Atrian lihapullat)
- Kerro myös tuotteen rasvan, sokerin tai kuidun määrästä ja laadusta (esim. kovetettua kasvirasvaa; juusto 17 %; rasvaton, aspartaamilla makeutettu jogurtti)
- Merkitse ruuan määrä painona, jos se on tiedossa (g) tai tilavuusmittoina (tl, dl) tai kappalemäärinä (viipale, purkki, lasillinen). Elintarvikevaakaa ei kuitenkaan tarvitse käyttää.
- Jos haluat, voit kirjata ”Muuta”-sarakkeeseen syömiseen liittyviä tunnelmia, kokemuksia. (esim. oli kova nälkä, harmitti, ruoan jälkeen väsytti, myöhemmin oli vatsa sekaisin, söin vaikei ollut nälkä)

| Aika klo | Nautitut ruoat ja juomat | Määrä | Muuta mainittavaa |
|----------|-------------------------------|--------------------|----------------------------|
| 7.00 | Reissumies | 2 viip. | |
| | Becel.pro.activ | 2 tl | |
| | Edam-juusto 24 % | 4 viip. | |
| | Kahvi mustana | 2 kup. | |
| 9.00 | Kahvi mustana | 1 kup. | |
| | Domino-keksi | 2 kpl | |
| 11.30 | Lasagne | ½ lautasellista | Työpaikkaruokala |
| | Porkkanaraastetta | 2 rkl | |
| | Salaattia, tomaattia, kurkkua | Reilu annos | |
| | Salaatinkastiketta | 2 rkl | |
| 14.00 | Kahvi mustana | 1 kup. | |
| | Täytekakku | Pieni pala | Työkaveri tarjosi |
| 17.00 | Kauraleipä | 3 viip. | Kotona |
| | Lauantaimakkaraa | 6 siivua | |
| | Becel.pro.activ | 3 tl | |
| | Kurkkua | 6 viip. | |
| 19-21 | Kauraleipää | 4 viip. | Napostelua TV:n ääressä |
| | Becel.pro.activ | 8 tl | |
| | Edam-juustoa 24 % | iso pala | |
| | Viinirypäleitä | rasia | |
| | Olut keskiolut | 3 pulloa | |