RUOKAPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJEET

- Aloittakaa ruokapäiväkirjan täyttäminen aamulla ja täyttäkää sitä **3 peräkkäisen päivän** ajan. **Yksi päivistä** saisi olla **muu kuin arkipäivä. Älkää muuttako ruokailuanne ruokapäiväkirjan täyttämisen takia, vaan syökää niin kuin muutenkin söisitte!**
- Kirjoittakaa lomakkeille **kaikki** nauttimanne ruoat ja juomat. **Katsokaa mallia esimerkkisivulta**.
- Aloittakaa jokainen päivä aina uudelta sivulta. Yhteen päivään voitte käyttää tarpeen mukaan useampia sivuja.
- Merkitkää ruoat heti syötyänne, mikäli mahdollista.

AIKA
Kirjoittakaa aika-sarakkeeseen kunkin aterian tai välipalan nauttimisen **kellonaika**.

PAIKKA
Merkitkää paikka-sarakkeeseen **ruokailupaikka**
esim. *kotona, vierailulla, työpaikkaruokalassa, ravintolassa,*
kotona tehdyt eväät syöty työpaikalla

RUOAT JA JUOMAT
Merkitkää tähän sarakkeeseen kaikki nauttimanne **ruoat ja juomat** omille riveilleen. Ilmoittakaa ruokien ja juomien **laatu** mahdollisimman tarkkaan. Merkitkää myös kauppanimi ja valmistajan nimi silloin, kun sen tiedätte. Voitte merkitä myös ruoan rasvapitoisuuden tai liittää pakkauksen ruokapäiväkirjan mukaan.
esim. *kevytmaito, Polar-15-juusto, Kultarypsi-margariini 60%, Reissumies-ruisleipä*

Ruokalajeista selostakaa ruoan valmistustapa. Kirjaa ylös myös käytetyn rasvan ja maidon laatu.
esim. *kirjolohta, leivitetty munalla ja vehnäjauhoilla ja paistettu voissa*
mannapuuroa, keitetty punaiseen maitoon

Jos valmistatte jotain erikoista tai tavallisesta reseptistä poikkeavaa ruokaa, kirjoittakaa resepti vaikka esimerkkisivun kääntöpuolelle tai erilliselle paperille.

SYÖTY MÄÄRÄ
Voitte ilmoittaa syömänne ruokamäärän
- talousmittoina (*dl, tl, rkl*)
- annoksina (*viipale, siivu, pala, puolikas viipale, jne*.)
- pakkauksessa ilmoitettu määrä (esim. *Atrian jauhelihamakaronilaatikkoa 400g rasiallinen, maitosuklaata puolet 170g levystä = 85g*)
- voitte myös punnita syömänne määrät ja ilmoittaa tarkan painon

Halutessanne voitte kirjoittaa viimeiseen sarakkeeseen muita huomioita ruokailuun, ruokahaluun tai mielialaan liittyen.

ESIMERKKI:

Nimi: *Maija Malli*
PVM: *21.9.2003* **viikonpäivä:** *perjantai*
oliko päivä tavallinen___ vai poikkeava, miten? *Söin illalla ravintolassa*

AIKA	PAIKKA	RUOAT JA JUOMAT (LAATU JA VALMISTUSTAPA)	SYÖTY MÄÄRÄ	HUOMIOITA
7.10	KOTI	KAURAPUUROA (veteen keitetty)	2,5 dl	
		YKKÖSMAITOA	1,5 dl	
		VOITA (puuron silmäksi)	2 tl	
		KAHVIA	1 kkp	
		SOKERIA (tavallista palasokeria)	2 palaa	
		KUOHUKERMAA	1 rkl	
		KORVAPUUSTI (taikinassa kulutusmaitoa)	50 g	
12.30	KOTI	JAUHELIHAPIHVEJÄ (Saarioinen, mikrossa)	85 g	
		RUSKEAA KASTIKETTA (voihin tehty)	1 dl	
		PERUNOITA (keitetty kuorineen)	2 kpl	
		PORKKANARAASTETTA	1,5 dl	
		ÖLJYKASTIKETTA	1 rkl	
		KAURALEIPÄÄ (Fazerin kaurapuikula)	1 viipale	
		FLORAA (60 % rasvaa, laktoositon)	reilu tl	
		VANILJAKERMAJÄÄTELÖÄ	1,5 dl	
		KINUSKIKASTIKETTA (Valio)	0,5 dl	
		KAHVIA	1 kkp	
		KUOHUKERMAA	2 tl	
		SOKERIA	1 PALA	
15.00	NAAPU-	OMENOITA (kotimaisia, pieniä) 2 KPL	2 X 70 g	
	RISSA			

JNE.

Nimi:_____

PVM:_____ **viikonpäivä:**_____

oliko päivä tavallinen___ **vai poikkeava, miten?** _____

_____

AIKA	PAIKKA	RUOAT JA JUOMAT (LAATU JA VALMISTUSTAPA)	SYÖTY MÄÄRÄ	HUOMIOITA

Nimi:_____

PVM:_____ **viikonpäivä:**_____

oliko päivä tavallinen___ **vai poikkeava, miten?** _____

_____

AIKA	PAIKKA	RUOAT JA JUOMAT (LAATU JA VALMISTUSTAPA)	SYÖTY MÄÄRÄ	HUOMIOITA

Nimi:_____

PVM:_____ **viikonpäivä:**_____

oliko päivä tavallinen___ **vai poikkeava, miten?** _____

_____

AIKA	PAIKKA	RUOAT JA JUOMAT (LAATU JA VALMISTUSTAPA)	SYÖTY MÄÄRÄ	HUOMIOITA

Nimi:_____

PVM:_____ **viikonpäivä:**_____

oliko päivä tavallinen___ **vai poikkeava, miten?** _____

_____

AIKA	PAIKKA	RUOAT JA JUOMAT (LAATU JA VALMISTUSTAPA)	SYÖTY MÄÄRÄ	HUOMIOITA