

Ruokapäiväkirjan täyttöohjeet

Pidä ruokapäiväkirjaa kahdelta tavalliselta arkipäivältä ja yhdeltä viikonlopun päivältä kirjoittamalla muistiin kaikki nauttimasi ruoat ja juomat mahdollisimman tarkasti heti syötyäsi, mikäli mahdollista. Merkitse vain yksi ruoka-aine tai ruokalaji yhdelle riville. Tarvittaessa voit kirjata ruokailua vaikka ruutupaperille. Älä muuta tottumuksiasi päiväkirjan täyttämisen vuoksi!

AIKA JA PAIKKA –sarake

Merkitse ruokailun aloitus- ja lopetusaika (esim. 8.00-8.30) sekä ruokailupaikka (esim. koti, työ, baari, ravintola, vierailu, eväät junamatkalla).

RUOAT JA JUOMAT –sarake

Merkitse syömiesi ruokien ja juomien tarkat nimet (esim. ruisleipä, Oivariini, ykkösmaito, gotlermakkara). Merkitse ruokalajeista myös valmistusmenetelmä sekä rasvan ja maidon laatu (esim. lihapullat paistettu rypsiöljyssä, kirjolohikeitto kulutusmaitoon).

MÄÄRÄ –sarake

Arvioi syömäsi määrät talousmittoina (esim. tl, rkl, dl, lasi, iso muki, viipale, puolet 400 gramman eineslaatikosta), jos et tiedä tarkkaa grammamäärää.

SEURA JA TOIMINTA –sarake

Merkitse kenen seurassa syöt (esim. yksin, perhe, ystävät, työtoverit), ja teetkö jotakin muuta samanaikaisesti (esim. luen, katson TV:tä).

MIELIALA JA NÄLKÄ –sarake

Merkitse, millainen on mielialasi syömistä aloittaessasi (esim. iloinen, neutraali, ikävystynyt, ahdistunut, kiukkuinen, surullinen).

Merkitse myös, kuinka nälkäinen olet syömistä aloittaessasi (asteikko 0-5, jossa 0 = ei lainkaan nälkäinen ja 5 = erittäin nälkäinen)