

Terveys- ja sairaanhoitopalvelut/Kuntoutuksen palvelualue  
Terapiapalveluyksikkö  
Ravitsemusterapiayksikkö

4.1.2023

## Ruokapäiväkirja

### Henkilötiedot

Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Syntymäaika: \_\_\_\_\_

Pituus ja paino: \_\_\_\_\_

### Täyttöohje

Kirjaa kaikki syömäsi ruuat ja juomat **kolmen päivän ajalta**. Ruokakirjanpidon tulisi kuvata **normaalia ruokailuasi** niin, että kaksi kirjanpitopäivää on tavallisia arkipäiviä ja yksi päivä on lauantai tai sunnuntai (vapaapäivä).

Kirjaa ateriat muistiin heti ruokailun jälkeen, myös janojuomat, napostelut sekä vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet. Täytä ruokapäiväkirja huolellisesti. Kirjaa jokainen päivä alkamaan omalta sivultaan.

Kirjaa muistiin aterian kellonaika ja paikka, jossa ruokailit (esim. koti, koulu, ravintola, työpaikka).

Kirjaa syömisesi ruokien ja juomien laatu mahdollisimman tarkkoilla nimillä tai kauppanimillä (esim. täysmaito, kevytviili, kevyt lauantaimakkara, Kultarypsi-margariini 60 % rasvaa, ruissekaleipä, naudanlihakeitto, Domino-keksi). Huomioi laatu erityisesti maitovalmisteita, ravintorasvoja, makkaroita ja lihaa kirjatessasi.

Ilmoita ruoanvalmistustapa, jos se on tiedossasi (esim. keitetty, uunissa paistettu, pannulla paistettu) ja kirjoita tarvittaessa resepti.

Määrien arvioinnissa voit käyttää talousmittoja kuten desilitra (dl), gramma (g), kappale (kpl), ruokalusikka (rkl) tai teelusikka (tl). Myös elintarvikepakkauksiin merkittyjä painoja voi käyttää esim. lakritsi 11 g, suklaapatukka 40 g tai karjalanpiirakka 9 kpl= 700 g.

### Palautus

**Ruokapäiväkirja postitetaan oheisessa kirjekuudessa 1-2 viikkoa ennen ravitsemusterapeutin vastaanottoa osoitteella**

*Lapsen ruokapäiväkirjan palautus:*  
Seinäjoen keskussairaala  
Lastenneurologian yksikkö, C1- osa  
Ravitsemusterapeutti  
Hanneksenrinne 7  
60220 Seinäjoki

*Aikuisen ruokapäiväkirjan palautus:*  
Seinäjoen keskussairaala  
Ravitsemusterapiayksikkö / 3. kerros  
Hanneksenrinne 7  
60220 Seinäjoki

Vastaanotto: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ klo \_\_\_\_\_

Terveys- ja sairaanhoitopalvelut/Kuntoutuksen palvelualue  
 Terapiapalveluyksikkö  
 Ravitsemusterapiayksikkö

4.1.2023

**Esimerkki**

 Päivämäärä: 27.1.2023

 Viikonpäivä: Perjantai

Aika	Paikka	Ruuat ja ruoka-aineet	Määrä
7.30	<b>Koti</b>	Veteen keitetty kaurapuuro	2 dl
		kasvimargariini (Keiju 60 %)	1 tl
		Kevytmaito	lasillinen
		Mansikkahillo	2 rkl
11.00	<b>Koti</b>	Perunasose (peruna, kevytmaito, voi)	1 1/2 dl
		Salaatti (valkokaali, ananas, raejuusto)	2 rkl
		Jauhelihakastike	1 dl
		500 g nautajauhelihaa (paisti)	
		1 sipuli	
		2 dl porkkanaraastetta	
		1 tl suolaa, 2 valkosipulin kynttä	
		3 rkl tomaattisostetta	
		2 dl vettä, paistamiseen 1 rkl rypsiöljyä	
		Kevytmaito	1 1/2 lasillista
		Ruissekaleipä	1 pala (30 g)
		Voi	5 g
13.30	<b>Koti</b>	Teetä	1 mukillinen
		Vaniljaeskimo -puikko	1 kpl
		Mandariini	50 g
		Calsichew -tabletti	1 kpl
		Vehnäpaahtoleipä, valmistaja?	1 pala (25 g)
		Kasvimargariini (Keiju 60 %)	1 tl
		Edam-juusto, 17 %	2 höyläsiivua

Terveys- ja sairaanhoitopalvelut/Kuntoutuksen palvelualue  
Terapiapalveluyksikkö  
Ravitsemusterapiayksikkö

4.1.2023

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Viikontyyppi: \_\_\_\_\_

Aika	Paikka	Ruuat ja ruoka-aineet	Määrä



Terveys- ja sairaanhoitopalvelut/Kuntoutuksen palvelualue

Terapiapalveluyksikkö

4.1.2023

Ravitsemusterapiayksikkö

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Viikonpäivä: \_\_\_\_\_

Aika	Paikka	Ruuat ja ruoka-aineet	Määrä



Terveys- ja sairaanhoitopalvelut/Kuntoutuksen palvelualue  
Terapiapalveluyksikkö  
Ravitsemusterapiayksikkö

4.1.2023

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Viikonpäivä: \_\_\_\_\_

Aika	Paikka	Ruuat ja ruoka-aineet	Määrä