

## RUOKAPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJEET

- ❖ Kirjaa kaikki syömiset heti syötyäsi. Näin pienet välipalatkään eivät jää kirjaamatta
- ❖ Kirjaa ylös päivämäärä ja kellonaika, jolloin aloitit syömisin
- ❖ Kirjaa ylös kaikki ruoat ja juomat sovittujen vuorokausien ajalta, myös mm. alkoholijuomat ja makeiset
- ❖ Kirjaa ruoka-aineet mahdollisimman tarkkaan alla olevan esimerkin mukaan
- ❖ Kirjaa yksi ruoka-aine yhdelle riville
- ❖ Ilmoita määrät talousmittoina (dl, rkl, tl, viipaleet, kpl) tai grammoina
- ❖ Merkitse paikka- sarakkeeseen ruokailupaikka, esim. koti, kouluruokala, kyläpaikka, kahvila

Mitä maitoa käytät juomana \_\_\_\_\_, ruoanvalmistuksessa \_\_\_\_\_

Mitä rasvaa käytät leivillä \_\_\_\_\_, ruoanvalmistuksessa \_\_\_\_\_

Mitä suolaa käytät kotona \_\_\_\_\_

## RUOKAPÄIVÄKIRJA

Päivä 10.10.2007

Aika	Ruoat ja juomat	Määrä	Paikka
6.30	kaurapaahtoleipää	2 viip.	kotona
	Keiju 60%	2 tl	
	Edam 24%	4 viip.	
	kahvi	3 dl	
	sokeri	2 palaa	
	kevytmaito	tilkka	
	appelsiinitäysmehu	2 dl	
9.00	tee	2 dl	työpaikka
	maitosuklaa	4 palaa	
11.30	jauhelihakastike	1,5 dl	työpaikan ruokala
	spagetti, vaalea	3 dl	
	salaatti-kurkku-tomaatti	2 dl	
	ranskalainen salaattikastike	1,5 rkl	
			jne.