Sosiaali- ja terveystoimi
Ravitsemusterapeutit MSV, OT 2018

RUOKAPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJEET

- Kirjaa ruoka-aineet mahdollisimman tarkkaan alla olevan esimerkin mukaan yhdeltä tavanomaiselta päivältä tai 2-3 päivältä, joista yksi on viikonlopun päivä ja 1-2 arkipäiviä.
- Kirjaa kaikki lapsen tai omat ruoat ja juomat heti ruokailun yhteydessä. Näin pienet välipalatkaan eivät jää kirjaamatta
- Kirjaa ylös päivämäärä ja kellonaika, jolloin syöminen tai juominen on aloitettu
- Kirjaa ylös kaikki ruoat ja juomat tiettyjen vuorokausien ajalta, myös mm. virvoitusjuomat ja makeiset
- Kirjaa yksi ruoka-aine yhdelle riville
- Ilmoita määrät talousmittoina (dl, rkl, tl, viipaleet, kpl) tai grammoina
- Merkitse paikkasarakkeeseen ruokailupaikka, esim. koti, päiväkoti, kouluruokala, työpaikkaruokala, kyläpaikka, kahvila
- Mieliala, nälkä, seura -sarake täytetään tarvittaessa

Mitä maitoa käytössä juomana _____, ruoanvalmistuksessa _____

Mitä rasvaa käytössä leivillä _____, ruoanvalmistuksessa _____

Mitä suolaa käytössä kotona _____

Päivä 16.5.2018

Aika	**Ruoat ja juomat**	**Määrä**	**Paikka**
7.00	kaurapaahtoleipää	2 viipaletta	kotona
	Keiju-margariinia 60%	2 tl	
	edam-juustoa 24%	4 viipaletta	
	kahvi	3 dl	
	sokeri	2 palaa	
	kevytmaito	tilkka	
	appelsiinitäysmehu	2 dl	
11.00	jauhelihakastike	1,5 dl	työpaikan ruokala
	spagetti, vaalea	3 dl	
	salaatti-kurkku-tomaatti	2 dl	
	ranskalainen salaattikastike	1,5 rkl	
14.00	tee	2 dl	työpaikka
	maitosuklaa	4 palaa	
			jne.

Sosiaali- ja terveystoimi
Ravitsemusterapeutit MSV, OT 2018

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Nimi _____ Päivä _____

Aika	Ruoat ja juomat	Määrä	Paikka	Mieliala, nälkä, seura

Sosiaali- ja terveystoimi
Ravitsemusterapeutit MSV, OT 2018

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Nimi _____ Päivä _____

Aika	Ruoat ja juomat	Määrä	Paikka	Mieliala, nälkä, seura

Sosiaali- ja terveystoimi
Ravitsemusterapeutit MSV, OT 2018

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Nimi _____ Päivä _____

Aika	Ruoat ja juomat	Määrä	Paikka	Mieliala, nälkä, seura