Ruokapäiväkirja

Jotta voin ohjeistaa sinua ravitsemuksessa ja ehdottaa muutoksia ruokailutottumuksiisi, minun tarvitsee tietää mahdollisimman tarkasti, miten ja milloin syöt tällä hetkellä. Helpoiten ruokavalion kuvaus onnistuu pitämällä **3 päivää ruokapäiväkirjaa eli kirjaamalla ylös, mitä olet syönyt**. Esimerkki ruokapäiväkirjan täyttämiseen löytyy videolta ja seuravaalta sivulta.

Jos mahdollista, valitse ruokapäiväkirjajaksolle kaksi arkipäivää ja yksi viikonlopun päivä, mikäli syöt viikonloppuisin eri tavalla kuin arkena. Päivien ei tarvitse olla peräkkäisiä. Jos olet vuorotyössä, olisi parasta, jos voit kirjata ylös yhden päivän syömiset ja juomiset jokaisesta työvuorosta.

Kirjoita ylös kellonajat sekä mitä ja kuinka paljon olet syönyt. Ruokia ei tarvitse punnita, vaan voit arvioida (tai halutessasi mitata) ne esimerkiksi desilitroina. Valmiiksi pakatut tuotteet voit kirjata grammoina tai merkitä, kuinka suuren osan olet pakkauksesta syönyt (esim. 250 g maitorahkaa tai ¼ pkt jauhelihaa). Muista merkitä myös kaikki juomat kahvi ja alkoholi mukaan lukien.

Jos mahdollista, merkitse tarkasti myös ruuan laatu, esimerkiksi juuston, maidon tai jauhelihan rasvapitoisuus sekä millaisia viljatuotteita, kuten riisiä, pastaa tai leipää käytit (vaalea, monivilja, tumma tms.) Voit käyttää apuna myös tuotemerkkejä ja -nimiä (esim. 1 tl Oivariini tummanvihreää, 2 viipaletta Oltermanni 17 % tai pala Reissumies Tosi Tummaa). Kerro ruokien kohdalla myös, mistä aineksista se koostui (esimerkiksi 3 dl broileriwokkia, jossa wokkivihanneksia, hunajamarinoituja broilerisuikaleita, riisinuudeleita ja sipulia sekä oliiviöljyä paistamiseen).

Kirjaa ruuat ja juomat ylös mieluiten heti syönnin jälkeen. Illalla tai seuraavana päivänä on yllättävän vaikeaa muistaa yksityiskohtaisesti, mitä kaikkea on päivän aikana syönyt. Puhumattakaan, että pitäisi muistaa syömiset useamman päivän ajalta.

Pyri olemaan mahdollisimman objektiivinen: älä muuta syömisiäsi sen vuoksi, että kirjaat ne ylös asiantuntijan nähtäväksi. En arvostele ruokavaliotasi, vaan haluan auttaa sinua saamaan ohjauksesta parhaan mahdollisen hyödyn. Kun täytät ruokapäiväkirjaa rehellisesti saan hyvän kuvan nykyisistä tottumuksistasi ja voin antaa sopivimpia vinkkejä. Muista, että täysin huonoa ruokavaliota ei olekaan, sillä kaikista löytyy aina jo valmiiksi hyviä asioita, joita voi tukea lisäämällä enemmän hyvää.

Halutessasi voit käyttää tämän ohjeen lopussa olevaa ruokapäiväkirjapohjaa tai kirjoittaa ateriat paperille. Lähetä täytetty ruokapäiväkirja (3 päivää) ja esitiedot minulle sähköpostitse osoitteeseen sanni@maikkimarjaniemi.fi . Jos täytät ruokapäiväkirjaa paperille, voit lähettää sen myös kuvana sähköpostin liitetiedostona.

Huom! Jos sinulla on jokin yksittäinen ravitsemukseen liittyvä ongelma tai toive, joka ei koske päivittäistä ruokavaliotasi (kaipaat esimerkiksi vinkkejä gluteenittomien viljojen valikoimasta ja käytöstä tai resepti-ideoita), ei ruokapäiväkirjan täyttäminen ole välttämätöntä. Ilman sitä minun on kuitenkin vaikea arvioida ruokavaliosi sisältöä, ravintoaineiden riittävyyttä tai energiamäärän sopivuutta.

Ruokapäiväkirjan täyttöesimerkki

Nimi: Esimerkkitapaus
Päivämäärä: 16.09.2018

Aika klo	Ruoat ja juomat	Määrä	Muuta mainittavaa
8.30	Vaasan ruispala	2 viipaletta	
	Juusto Oltermanni 17 %	3 siivua	
	Keitetty kananmuna	1 kpl	
	Appelsiini	1 iso	
	Tomaatti	½ keskikokoinen	
	Kahvi + loraus kauramaitoa	1 kuppi	
	Avokado	½ pieni	
12.00	Täysjyvämakaroni	1,5 dl keitettynä	
	Broilerinjauheliha	¼ pkt	Paistettu ilman rasvaa
	Porkkana	2 kpl	
	Pakastevihannessekoitus herne-maissi-paprika	1 dl	
	Ketsuppi	2 rkl	Sokeroimaton
	Oliiviöljy	1 rkl	
15:30	Smoothie: banaani	1 keskikokoinen	
	Mustikka	2,5 dl	
	Pakastepinaatti	3 kuutiota	
	Lehtikaali	1 iso lehti	
	Avokado	½ pieni	
	Mantelimaito	1,5 dl	Sokeroimaton

MAIKKI MARJANIEMI

Ruokapäiväkirja

Nimi:
Päivämäärä:

Aika klo	Ruoat ja juomat	Määrä	Muuta mainittavaa

MAIKKI MARJANIEMI

Ruokapäiväkirja

Nimi:
Päivämäärä:

Aika klo	Ruoat ja juomat	Määrä	Muuta mainittavaa

MAIKKI MARJANIEMI

Ruokapäiväkirja

Nimi:
Päivämäärä:

Aika klo	Ruoat ja juomat	Määrä	Muuta mainittavaa

MAIKKI MARJANIEMI

Ruokapäiväkirja

Nimi:
Päivämäärä:

Aika klo	Ruoat ja juomat	Määrä	Muuta mainittavaa

MAIKKI MARJANIEMI

Ruokapäiväkirja

Nimi:
Päivämäärä:

Aika klo	Ruoat ja juomat	Määrä	Muuta mainittavaa

MAIKKI MARJANIEMI

Ruokapäiväkirja

Nimi:
Päivämäärä:

Aika klo	Ruoat ja juomat	Määrä	Muuta mainittavaa

MAIKKI MARJANIEMI

Ruokapäiväkirja

Nimi:
Päivämäärä:

Aika klo	Ruoat ja juomat	Määrä	Muuta mainittavaa

MAIKKI MARJANIEMI

Ruokapäiväkirja

Nimi:
Päivämäärä:

Aika klo	Ruoat ja juomat	Määrä	Muuta mainittavaa

MAIKKI MARJANIEMI