VESOTE-Pirkanmaa

Elämän tähden

© VESOTE-Pirkanmaan ravitsemustyöryhmä 5.6.2018

Ruokapäiväkirja. Merkitse päiväkirjapohjaan kellonaika ja sen kohdalle ruoka ja juoma, jonka olet nauttinut. Kerro yleisesti, mitä ruoka tai juoma sisälsi ja minkä verran: esimerkiksi ”kaksi palaa ruisleipää”, ”makaronilaatikkoa”, ”salaattia”, ”mehua” tai ”omena”. Merkitse viimeiseen sarakkeeseen kellonaika, jolloin heräsit yöuniltasi. Halutessasi merkitse viimeiseen sarakkeeseen myös syömiseen tai juomiseen liittyviä huomioita tai ajatuksiasi.
Esimerkki ruokapäiväkirjan täyttämisestä:

9.30	Kaurapuuro, mansikkajogurtti	Pannullinen kahvia, sokeria	Heräsin klo 9
13	maksalaatikkoa, tomaatti, porkkanaraastetta	Maitolasillinen	Kova nälkä
14		Mehua lasillinen	
15	puoli paketillista Jaffa-keksejä	Kahvi ja sokeria	
16	Kolme Marianne-karkkia		Löytyi takin taskusta
18	Kalapuikkoja, perunamuusi	vettä	
19.30		Lasillinen mehua	
20	Banaani		
22	2 palaa ranskanleipää, margariinia, juustoa,kurkkua	Maitolasillinen	

VESOTE-Pirkanmaa

Elämän tähden

© VESOTE-Pirkanmaan ravitsemustyöryhmä 5.6.2018

Nimi _____ Päivämäärä _____

Ruokapäiväkirja. Merkitse ruokapäiväkirjapohjaan kellonaika ja sen kohdalle ruoka ja juoma, jonka olet nauttinut. Kerro yleisesti, mitä ruoka tai juoma sisälsi ja minkä verran: esimerkiksi ”kaksi palaa ruisleipää”, ”makaronilaatikkoa”, ”salaattia”, ”mehua” tai ”omena”. Merkitse viimeiseen sarakkeeseen kellonaika, jolloin heräsit yöuniltasi. Halutessasi merkitse viimeiseen sarakkeeseen myös syömiseen tai juomiseen liittyviä huomioita tai ajatuksiasi.

VESOTE-Pirkanmaa

Elämän tähden

© VESOTE-Pirkanmaan ravitsemustyöryhmä 5.6.2018

Nimi _____ Päivämäärä _____

Ruokapäiväkirja. Merkitse ruokapäiväkirjapohjaan kellonaika ja sen kohdalle ruoka ja juoma, jonka olet nauttinut. Kerro yleisesti, mitä ruoka tai juoma sisälsi ja minkä verran: esimerkiksi ”kaksi palaa ruisleipää”, ”makaronilaatikkoa”, ”salaattia”, ”mehua” tai ”omena”. Merkitse viimeiseen sarakkeeseen kellonaika, jolloin heräsit yöuniltasi. Halutessasi merkitse viimeiseen sarakkeeseen myös syömiseen tai juomiseen liittyviä huomioita tai ajatuksiasi.

VESOTE-Pirkanmaa

Elämän tähden

© VESOTE-Pirkanmaan ravitsemustyöryhmä 5.6.2018

Nimi _____ Päivämäärä _____

Ruokapäiväkirja. Merkitse ruokapäiväkirjapohjaan kellonaika ja sen kohdalle ruoka ja juoma, jonka olet nauttinut. Kerro yleisesti, mitä ruoka tai juoma sisälsi ja minkä verran: esimerkiksi ”kaksi palaa ruisleipää”, ”makaronilaatikkoa”, ”salaattia”, ”mehua” tai ”omena”. Merkitse viimeiseen sarakkeeseen kellonaika, jolloin heräsit yöuniltasi. Halutessasi merkitse viimeiseen sarakkeeseen myös syömiseen tai juomiseen liittyviä huomioita tai ajatuksiasi.