

Lyhytmenetelmä ruokatottumusten selvittämiseksi

Tämän lomakkeen tarkoitus on karkealla tasolla arvioida asiakkaan ruokavalion monipuolisuutta. Käy läpi asiakasta haastatellen. Annosten kokonaismäärää ei ole välttämätöntä laskea normaalipainoisella asiakkaalla, jos määrät näyttävät olevan riittävät. Ohjausta ja keskustelua varten ruokien suositeltavat käyttömäärät ovat lomakkeen lopussa. Sovi lopuksi asiakkaan kanssa syömisen tai juomisen tavoitteet. Sopikaa myös, haluaako asiakas täytetyn lomakkeen mukaan itselleen. Kirjaa lomakkeelta keskeiset asiat ja tavoitteet, sekä seuranta asiakastietojärjestelmään.

Asiakkaan nimi _____ Pvm _____

1. Viljatuotteet

Montako palaa leipää syöt päivässä? ___
Montako lautasellista puuroa tai muroja syöt päivässä? ___
Montako desilitraa myslä syöt päivässä? ___
Montako kauhallista/desilitraa pastaa, makaronia
tai riisiä syöt päivässä? ___

Yksi vilja-annos on
- annospala leipää
- puoli lautasellista puuroa tai
muroja
- ½ dl tai 3 rkl myslä
- 1 dl pastaa, makaronia tai riisiä

Yhteensä annoksia ___

Huomioita _____

2. Kasvikset, hedelmät ja marjat

Montako kourallista vihanneksia ja juureksia
syöt päivässä? ___

Montako hedelmää syöt päivässä? ___
Montako kourallista marjoja syöt päivässä? ___
Montako lasillista täysmehua juot päivässä? ___

Yksi annos on
- kourallinen/kupillinen vihanneksia tai
juureksia (peruna ei kuulu tähän ryhmään)
- yksi keskikokoinen hedelmä (omena, appelsiini,
mandariini, päärynä, banaani, persikka,
nektariini tms., kourallinen viinirypäleitä)
- kourallinen marjoja
- puoli lasillista täysmehua

Annokset yhteensä
vihannekset ja juurekset ___
hedelmät ja marjat ___

Huomioita _____

3. Pehmeät rasvat

Käytätkö leivän päällä kasvirasvapohjaista levitettä (margariini tai kasvirasvaleyte, kuten Keiju,
Flora, Becel, Kultarypsi tai kaupan omat merkit)? ___ kyllä ___ ei ___ joskus

Käytätkö ruuanlaitossa kasviöljyä (esim. rypsi-, rapsi- tai oliiviöljy, pullomargariinit)?
___ kyllä ___ ei ___ joskus

Käytätkö salaatin/raasteen kanssa öljypohjaista salaattikastiketta tai kasviöljyä?
___ kyllä ___ ei ___ joskus

Syötkö pähkinöitä, siemeniä tai avokadoa useita kertoja viikossa? ___ kyllä ___ ei ___ joskus
Syötkö kalaa? ___ joka viikko ___ joka toinen viikko ___ harvemmin tai en lainkaan

Huomioita _____

4. Proteiini

Montako lasillista maitoa tai piimää juot päivässä? ___

Montako purkillista tai kupillista muita nestemäisiä maitovalmisteita käytät päivässä (viili, jogurtti, rahka tai soijapohjaiset valmisteet)? ___

Montako siivua juustoa käytät päivässä? ___

Montako kourallista lihaa, kalaa, kanaa, kalkkunaa, kananmuna tai papuja, herneitä, linssejä tai muita kasviproteiineja käytät päivässä? ___

Montako leikkelesiivua käytät päivässä? ___

Yksi annos on

- 2 dl maitoa/piimää/viiliä/jogurttia/rahkaa
- 2-3 ohutta viipaletta juustoa
- puoli purkillista, 100 g raejuustoa
- kourallinen lihaa, kalaa tai kasviproteiineja
- kolme leikkelesiivua
- yksi kananmuna

Maitotuotteiden annokset yhteensä ___

Lihan ja muiden proteiinin lähteiden annokset yhteensä ___

Huomioita _____

5. Neste

Siirrä maidon ja piimän käyttömäärä tähän ___

Montako mukillista teetä tai kahvia juot päivän aikana? ___

Montako lasillista muita nesteitä, kuten vettä, mehuja, limsoja tai kotikaljaa juot päivittäin? ___

Lasillista/mukillista yhteensä ___

Huomioita _____

6. Monipuoliset ateriat

Montako monipuolista ateriaa syöt päivässä? ___

Monipuolinen ateria sisältää jotakin jokaisesta ryhmästä:

-viljavalmisteet ja peruna: perunaa, riisiä, pastaa, leipää, puuroa tai myslää

-proteiininlähteet: lihaa, kanaa, kalaa, maitovalmisteita tai kasviproteiinia

-kasviksia, hedelmiä tai marjoja

Monipuolinen ateria voi olla myös voileipäateria, jos se sisältää yllä mainitut ruoka-aineryhmät.

Huomioita _____

Suosittelvat käyttömäärät

Viljavalmistet

Viljavalmistetta on hyvä syödä 6-9 annosta päivässä. Viljatuotteista vähintään puolet tulisi olla täysjyväviljaa.

Kasvikset, hedelmät ja marjat

Suosittelavaa on syödä kasviksia joka aterialla, vähintään 3-4 kourallista päivässä. Hedelmiä ja marjoja riittää 1-2 annosta päivässä.

Proteiini

Proteiinin ja kalsiumin saannin vuoksi maitotuotteiden (nestemäiset ja juusto) käyttö tulisi olla 2-3 annosta päivässä.

Päivittäin tulisi syödä 2-5 kourallista lihaa, kalaa, kanaa, kalkkunaa, kananmunaa, vähärasvaisia leikkeleitä, tai papuja, herneitä, linssejä tai muita kasviproteiineja.

Pehmeä rasva

Pehmeän rasvan lähteitä tulisi kuulua ruokailuun joka päivä. Päivittäisten öljyjen ja margariinin käytön lisäksi kaksi kala-ateriaa viikossa varmistaa pehmeiden rasvojen riittävän saannin. Pari ruokalusikallista (30 g) pähkinöitä päivässä auttaa täyttämään pehmeiden rasvojen tarvetta.

Neste

Sopiva määrä nesteitä on vähintään 1-1 ½ litraa päivässä, suosien janojuomana vettä ja ruokajuomana rasvatonta maitoa, piimää tai vettä.

Monipuoliset ateriat

Tärkeää on, että ateriat koostuvat eri ruoka-aineista, joista saadaan monipuolisesti ravintoaineita. Päivittäin on hyvä pyrkiä kolmeen täysipainoiseen ateriaan: aamupala, lounas ja päivällinen. Sopiva aterioväli on yleensä 3-4 tuntia, ottaen huomioon myös välipalat.

© Vesote Pirkanmaa ravitsemustyöryhmä 2018

Sovi asiakkaan kanssa 1-3 syömisen tai juomisen tavoitetta



Asiakkaan nimi _____ Pvm _____

Ohjaajan nimi _____
Ammatti _____

Syömisen tai juomisen tavoitteet (1-3 tavoitetta)