

Ruokapäiväkirjan täyttöohje

Ruokapäiväkirja toimii apuvälineenä omien ruokatottumusten tarkastelussa. Merkitse ruokapäiväkirjaan mahdollisimman tarkkaan vuorokauden ajalta kaikki, mitä olet syönyt ja juonut sekä miten paljon. Tulosta ruokapäiväkirjalomaketta tarvittaessa useampi sivu. Syömiset ja juomiset kannattaa kirjata heti ruokailun jälkeen, kun ne ovat vielä tuoreessa muistissa. Kirjaa jokainen ruoka mahdollisimman tarkasti omalle rivilleen. Pidä kirjaa yhdeltä tavalliselta arkipäivältä.

Aika ja paikka

Merkitse ruokapäiväkirjaan paikka ja kellonaika, jolloin olet syönyt tai juonut jotain. Esimerkiksi: klo 8.00 keittiön pöydän ääressä.

Mitä söin ja join, miten valmistettua

Kirjaa tähän kohtaan kaikki syödyt ruoat ja juomat (myös vesi, alkoholi ja kahvi) jokainen omalle rivilleen. Käytä ruoista niiden täydellisiä nimiä, kuten kevytmaito, kaurapaahtoleipä, keittokinkku, Emmental-juusto (17 % rasvaa), margariini Keiju 60.

Merkitse, onko ruoka valmistettu keittämällä, pannulla paistamalla rasvan kanssa vai ilman, uunissa hauduttamalla, mikrossa jne. Merkitse myös mahdollisesti lisäämäsi sinapin, ketsupin ja suolan määrät.

Annosten koko

Käytä tavallisia talousmittoja: lasillinen (las), kahvikuppi (kkp), desilitra (dl), ruoka- ja teelusikka (tl), viipale (viip) ja kappale (kpl). Voit myös laittaa arvion koosta: iso, pieni, keskikokoinen.

Nälkä- ja kylläisyysasteikko

Käytä nälän- ja kylläisyysdentunteen arviointiin asteikkoa 0–10. Asteikolla 0 tarkoittaa ”kiljuva nälkä”, 10 tarkoittaa ”ähky, olen syönyt selvästi liikaa”. Merkitse numerojanalle tunnetta kuvaava numero jokaisella syömiskerralla X:llä ennen syöntiä ja O:lla syönnin jälkeen. Alla on lisää esimerkkejä tunteen määrittelyyn numeroilla.

Nälkämittarin asteikko

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Niin nälkä, että heikottaa		Nälkä, kiire päästä syömään		Pieni nälkä, ei mahdollontonta kiirettä syömään		Pahin nälkä on poissa		Nälän-tunne on pois ja pärjään hyvin joitakin tunteja		Olen selvästi syönyt liikaa

Miksi söin, missä tilanteessa söin, miltä minusta tuntui, kenen kanssa söin?

Esimerkkejä:

- miksi söin: oli ruoka-aika, nälkä, muutkin söivät, teki mieli jne.
- missä tilanteessa söin: olin ostoksilla, katsoin televisiota, luin, istuin linja-autossa, tulin töistä kotiin jne.
- miltä minusta tuntui: väsytti, pitkästytty, olin kiukkuinen, olin iloinen, neutraali tunne jne.
- kenen kanssa söin: yksin, perheen, työkavereiden, ystävien kanssa jne.