



RUOKAPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJEET

Pidä ruokapäiväkirjaa kirjoittamalla muistiin kaikki nauttimasi ruoat ja juomat mahdollisimman tarkasti heti syötyäsi, mikäli mahdollista. Merkitse vain yksi ruoka-aine tai ruokalaji yhdelle riville. Älä muuta tottumuksiasi päiväkirjan täyttämisen vuoksi.

AIKA JA PAIKKA

Merkitse ruokailun aloitus- ja lopetusaika (esim. 8.00–8.30) sekä ruokailupaikka (esim. koti, työ, baari, ravintola, vierailu, eväät junamatkalla).

RUOAT JA JUOMAT

Merkitse syömäsi ruokien ja juomien tarkat nimet (esim. ruisleipä, oivariini, 1-prosenttinen maito, gotlermakkara). Merkitse ruokalajeista myös valmistus- menetelmä sekä rasvan ja maidon laatu (esim. lihapullat paistettu rypsiöljyssä, kirjolohikeitto kulutusmaitoon).

MÄÄRÄ

Arvioi syömäsi määrät talousmittoina (esim. tl, rkl, dl, lasi, iso muki, viipale, puolet 400 gramman eineslaatikosta), jos et tiedä tarkkaa grammamäärää.

SEURA JA TOIMINTA

Merkitse, kenen seurassa syöt (esim. yksin, perhe, ystävät, työtoverit) ja teetkö jotakin muuta samanaikaisesti (esim. luen, katson TV:tä).

MIELIALA JA NÄLKÄ

Merkitse, millainen on mielialasi syömistä aloittaessasi (esim. neutraali, iloinen, ikävystynyt, ahdistunut, kiukkuinen, surullinen).

Merkitse myös, kuinka nälkäinen olet syömistä aloittaessasi (asteikko 0–5, jossa 0 = ei yhtään nälkäinen ja 5 = erittäin nälkäinen).

MUISTATHAN

- Tee merkinnät heti ruokailun jälkeen
- Merkitse kaikki – älä unohda mitään
- Pidä muistiinpanovälineet mukana
- Pidä ruokapäiväkirjaa vähintään neljä päivää kerrallaan (arki-viikonloppu)

Lataa ruokapäiväkirja tietokoneellesi täytettäväksi tai tulosta se ja täytä käsin.

Lähde: Mustajoki P, Fogelholm M, Rissanen A, Uusitupa M (toim.): Lihavuus – ongelma ja hoito. Kustannus Oy Duodecim, 2006. MAT-FI-2000613-10-2020

