

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Nimi:	Henkilötunnus:
Diagnoosi/Erityisruokavalio:	Pvm: Pituus: Paino:

TÄYTTÖOHJE

Merkitse lomakkeelle **kolmen peräkkäisen päivän kaikki syödyt ruuat ja juodut juomat**. Yhden kirjanpitoapäivän on hyvä olla lauantai tai sunnuntai. Muista kirjata myös kodin ulkopuolella esimerkiksi työpaikalla tai kylässä syödyt ruuat ja juodut juomat.

Ruuat ja juomat -sarakkeeseen merkitään ruokien ja juomien nimet jokainen omalle rivilleen. Merkitse myös laatu esim. ruisleipä, ykkösmaito, sininen Keiju 80-margariini, Nalle-riisihiutalepuuro veteen, Saarioisten maksalaatikko.

Määrä -sarakkeeseen merkitään ruuan tai juoman määrä talousmittoina kuten desilitra (dl), ruokalusikallinen (rkl), teelusikallinen (tl) tai kappale (kpl). Määrän voi ilmoittaa myös grammoina.

Merkitse tiedot lomakkeelle heti ruokailun jälkeen, jolloin ne muistaa parhaiten. Käytä tarvittaessa lomakkeen kääntöpuolta.

Kirjaa myös vitamiini- ja kivennäisaine- sekä täydennysravintovalmisteiden nimet ja käyttömäärä, esimerkiksi Purucalsor 1 tbl päivässä.

Katso esimerkkiä ruokapäiväkirjan täyttämisestä seuraavalla sivulla.

Tuo ruokakirjanpito mukanasasi vastaanotolle.

Aikani _____vastaanotolle

on pvm _____ klo _____.

Merkitse tähän, onko päivä tavanomainen vai poikkeava, miten?

1. kirjanpito päivä

Klo	Ruuat ja juomat	Määrä	Muita huomioita

Jatka tämän päivän ruokien kirjaamista tarvittaessa kääntöpuolelle

Merkitse tähän, onko päivä tavanomainen vai poikkeava, miten?

2. kirjanpito päivä

Klo	Ruuat ja juomat	Määrä	Muita huomioita

Pvm

Viikonpäivä

Merkitse tähän,onko päivä tavanomainen vai poikkeava, miten?
--

3. kirjanpitopäivä

Klo	Ruuat ja juomat	Määrä	Muita huomioita

Jatka tämän päivän ruokien kirjaamista tarvittaessa kääntöpuolelle