

Ruokapäiväkirjan täyttöohjeet

Lue ohjeet huolella ja katso esimerkit

Syöminen ja juominen

1. Täytä ruokapäiväkirjaa päivinä, jolloin syömisesi on mahdollisimman pitkälti sellaista, mitä se yleensä on. Täytä 3 työpäivän ja 1 vapaapäivän ajan, etenkin, mikäli syömisesi on erilaista vapaalla ollessasi.
2. Täytä yhden päivän syömiset ja juomiset samaan taulukkoon ja seuraavalle päivälle aloita uusi taulukko. Toimi näin, vaikka taulukon loppuun jäisi runsaastikin tilaa jatkaa seuraavan päivän syömisiä.
3. Pyri olemaan mahdollisimman rehellinen ja merkitse kaikki, mitä suusta menee päivän aikana alas, myös juomat, kuten vesi, kahvi, piimä, olut jne. Älä yritä siistiä ruokavaliotasi ruokapäiväkirjan ajalle, vaan syö aivan kuten muulloinkin. Vain tällä tavalla saan oikean kuvan siitä, miten syöt.
4. Merkitse aterian ensimmäisen ruoka-aineen kohdalle kellonaika, jolloin aloitit syömään sekä paikka, jossa syöminen tapahtui. Kirjaa ylös myös sen hetkinen mieliala omin sanoin sekä nälkäisyys ennen ateriointia. Nälkää arvioidaan numeerisesti asteikolla 1-5 (1 = ei ollenkaan nälkä, 2 = vähän nälkä, 3 = sopivasti nälkä, tekee mieli syödä, 4 = kova nälkä, 5 = hirmuinen nälkä).
5. Merkitse jokainen ruoka-aine omalle rivilleen, mahdollisimman tarkasti määritellen, esim. rasvaisuus, suolaisuus, valmistuote vai itse tehty jne. Arvioi määrä mahdollisimman selkeästi, esimerkiksi desilitroina, kourallisina, ruokalusikallisina, kappaleittain. Jos pystyt, voit merkitä määrän myös grammoina, esimerkiksi annospakettien kohdalla.
6. Kirjaa aterian jälkeen taulukkoon aterian viimeisen ruoka-aineen kohdalle kylläisyydentunne asteikolla 1-3 (1 = jäi vielä nälkä, 2 = sopivasti täynnä, 3 = ähky olo).
7. Jos yhden päivän syömiset eivät mahdu yhteen taulukkoon, voit jatkaa uuteen taulukkoon, kunhan muistat merkitä päivämäärän taulukon yläpuolelle näkyviin kumpaankin taulukkoon. Seuraavalle päivälle ota jälleen uusi tyhjä taulukko.
8. Taulukon alle voit kirjata muita huomioita päivän syömisiin ja juomisiin liittyen omin sanoin.

Liikunta ja aktiivisuus

1. Kirjaa ylös päivän liikuntasuoritukset omaan taulukkoonsa, mikäli harrastit kyseisenä päivänä liikuntaa. Kirjaa ylös kellonaika, liikuntamuoto mahdollisimman tarkasti sekä vapaasanainen arvio liikunnan tehosta ja suorituskvyytäsi.
2. Arvioi päivän aktiivisuutta numeerisesti asteikolla 1-5 (1 = todella passiivinen päivä, 2 = jonkin verran liikettä, 3 = ei ihan passiivinen, muttei koko ajan aktiivinenkaan, 4 = melko aktiivinen, paljon touhuamista, 5 = koko päivän ajan aktiivinen, ei juurikaan paikallaoloa). Jos käytät älykelloa, voit myös merkitä sen antaman aktiivisuustason prosentteina.
3. Taulukon alle voit lisäksi kertoa muita huomioitasi päivän liikunnoista tai yleisestä aktiivisuudesta.

ESIMERKKI ruokapäiväkirjasta:

| Kellonaika | Paikka | Ruoka-aine / juoma | Määrä | Mieliala | Nälkä | Kylläisyys |
|------------|--------|---|--------------------|----------------|-------|------------|
| 7.00 | kotona | kaurapuuro, veteen tehty | 1 dl | väsynyt | 2 | |
| | | maitorahka, rasvaton, maustamaton, Ehrmann | 250 g | | | |
| | | kahvi + maito rasvaton | iso kupillinen | | | |
| | | suklaakonvehti Fazerina | 3 kpl | | | 3 |
| 12.30 | töissä | ruisleipä, Vaasan ohuen ohut | 2 viipaletta | stressaantunut | 4 | |
| | | Keiju margariini 60%, normaalisuolainen | 2 tl | | | |
| | | kurkkua | n. 3 cm pätkä | | | 1 |
| 17.15 | kotona | vihersalaatti (kurkku, jääsalaatti, tomaatti) | kourallinen | helpottunut | 5 | |
| | | lihapulla, itsetehty, naudan jauheliha 17%, korppujauho, muna | 5 kpl | | | |
| | | perunamuusi, Mummonmuusi | 3 isoa kauhallista | | | 4 |

Muita huomioita tai ajatuksia päivän ruokailuista:

Tänään meni syömiset miten sattuu, kuten yleensä kiireisinä työpäivinä tuppaa menemään. Kiireessä otan yleensä juurikin leipää ja sitten illalla on tosi kova nälkä ja tulee syötyä ihan liikaa. Aamun suklaat harmitti.

ESIMERKKI liikunnasta ja aktiivisuudesta:

Arviosi päivän aktiivisuudesta: 2-3

| liikuntamuoto / laji | kellonaika (mistä-mihin) | sanallinen arvio tehosta | sanallinen arvio suorituskyvystä |
|------------------------|--------------------------|--------------------------------------|---|
| juoksu n. 10 km / h | 7.00-8.10 | melko kevyt, hieman hengästytti | jalat tuntui raskailta, happi olisi kulkenut pidempäänkin |
| kuntosali, jalkatreeni | 18.15-19.20 | 3 x 6-8, 5 eri liikettä, aika raskas | kulki hyvin, voimaa riitti |

Muita huomioita päivän liikunnoista tai yleisestä aktiivisuudesta:

Liikuntaa ihan hyvin, mutta työpäivä meni täysin istuessa. Illalla lösähdin sohvalle ja siitä sitten pettiin.

Päivämäärä: _____

Muita huomioita tai ajatuksia päivän ruokailuista:

Päivän liikunnat ja aktiivisuus

Arviosi päivän aktiivisuudesta: _____

| liikuntamuoto / laji | kellonaika (mistä-mihin) | sanallinen arvio tehosta | sanallinen arvio suorituskyvystä |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Muita huomioita päivän liikunnoista tai yleisestä aktiivisuudesta:

Päivämäärä: _____

Muita huomioita tai ajatuksia päivän ruokailuista:

Päivän liikunnat ja aktiivisuus

Arviosi päivän aktiivisuudesta: _____

| liikuntamuoto / laji | kellonaika (mistä-mihin) | sanallinen arvio tehosta | sanallinen arvio suorituskyvystä |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Muita huomioita päivän liikunnoista tai yleisestä aktiivisuudesta:

Päivämäärä: _____

Muita huomioita tai ajatuksia päivän ruokailuista:

Päivän liikunnat ja aktiivisuus

Arviosi päivän aktiivisuudesta: _____

| liikuntamuoto / laji | kellonaika (mistä-mihin) | sanallinen arvio tehosta | sanallinen arvio suorituskyvystä |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Muita huomioita päivän liikunnoista tai yleisestä aktiivisuudesta:

Päivämäärä: _____

Muita huomioita tai ajatuksia päivän ruokailuista:

Päivän liikunnat ja aktiivisuus

Arviosi päivän aktiivisuudesta: _____

| liikuntamuoto / laji | kellonaika (mistä-mihin) | sanallinen arvio tehosta | sanallinen arvio suorituskyvystä |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Muita huomioita päivän liikunnoista tai yleisestä aktiivisuudesta:
