Terveystalo

LAPSEN TAI NUOREN RUOKAPÄIVÄKIRJA **NIMI: _____**

Lomakkeen täyttää huoltaja, yli 15 v nuori voi täyttää lomakkeen myös itse. Merkitkää lomakkeelle kolmelta päivältä kaikki syödyt ruoat ja juomat. Yhden päivistä on hyvä olla viikonloppu-/vapaapäivä. Ruokapäiväkirjaan merkitään myös kodin ulkopuolella, esimerkiksi päiväkodissa tai koulussa, syödyt ruoat ja juomat, samoin ravintolisät ja mahdolliset täydennys- ja letkuravintovalmisteet. Pyrkikää syömään päiväkirjaa pitäessänne tavalliseen tapaan ja täyttäkää sitä mahdollisimman totuudenmukaisesti, näin ruokapäiväkirjasta saadaan eniten hyötyä. Ottakaa täytetty ruokapäiväkirja mukaan vastaanotolle tai palauttakaa se etukäteen erillisen ohjeen mukaisesti.

Ohjeet ruokapäiväkirjan täyttöön:

- Aloita jokainen päivä uudelta sivulta. Yhteen päivään voit käyttää useampia sivuja.
- Merkitse tiedot lomakkeeseen mielellään heti lapsen ruokailun jälkeen. Lomake voidaan antaa täytettäväksi myös esim. päiväkotiin tai vanhempaa lasta tai nuorta voi pyytää ottamaan kodin ulkopuolella syödystä annoksesta puhelinkuvan myöhempää täyttämistä varten
- Kirjoita ensimmäiseen sarakkeeseen se kellonaika, jolloin lapsi söi tai joi jotain sekä paikka, jossa lapsi söi esim. koti, koulu, ravintola jne.
- Merkitse ruuat ja juomat -sarakkeeseen ruokien ja juomien nimet.
- Merkitse jokainen ruoka omalle rivilleen ja ilmoita ruokien ja juomien laatu, esim. rasvaton maito; kevytmaito; sokeroitu mansikkajogurtti, 2 % rasvaa; Edam- juusto; ruisleipä; suklaakääretorttu jne.
- Merkitse määrä -sarakkeeseen lapsen ***toteutunut*** syödyn ruoan ja juoman määrä
- Ilmoita ruuan/juoman määrä esim. desilitroina, tee- tai ruokalusikallisina, kahvikuppeina, lasillisina, lautasellisina jne. Mikäli on mahdollista punnita ruoat, voi määrät merkitä myös grammoina (g).
- Merkitse myös lapsen käyttämät ravintolisät omalle rivilleen.
- Muuta sarakkeeseen voit kirjata syömiseen liittyviä tuntemuksia tai muuta ruokailuun liittyvää esim. lapsella kova nälkä; tarjottu ruokaa, mutta lapsi ei syönyt; ruoan jälkeen lasta väsytti, myöhemmin lapsen vatsa oli sekaisin yms.)

PE 14.4		**NIMI**	
Klo ja paikka	**Ruoat ja juomat**	**Toteutunut määrä**	**Muuta**
06.30 kotona	kaurapuuro veteen	½ lautasellinen, n. 1-1,5 dl	Tarjottu lautasellinen n. 3 dl
	vadelmia	1 dl	söi kaikki
	jogurtti (rasvaton, maustamaton)	1 dl	
	Digestivekeksi	1 kpl	
	Maito rasvaton	2 dl	
klo 12.00 lounas päiväkodissa / koulussa	riisiä	n. 1 dl	Kova nälkä
	kalapuikkoja	3 kpl	
	salaattia (salaatti, kurkku, tomaatti, paprika)	puolet lautasesta	
	salaattikastike	1 rkl	
	rasvaton piimä	1 lasi	
	vesi	0,5 dl	
klo 14.00 välipala kotona	Elovenakeksi	1 kpl 40 g	
jne..			

PVM		NIMI		
Klo ja paikka	**Ruoat ja juomat**	**Määrä**	**Muuta**	

Onko päivä tavallinen __ poikkeava __ jos, miten _____

_____

PVM		NIMI	
Klo ja paikka	**Mitä**	**Määrä**	**Muuta**

Onko päivä tavallinen __ poikkeava __ jos, miten _____

_____

PVM		NIMI	
Klo ja paikka	**Mitä**	**Määrä**	**Muuta**

Onko päivä tavallinen __ poikkeava __ jos, miten _____

_____

PVM		NIMI	
Klo ja paikka	**Mitä**	**Määrä**	**Muuta**

Onko päivä tavallinen __ poikkeava __ jos, miten _____

_____