

Ohjeet ruokapäiväkirjan täyttämiseen

On järkevintä ja luotettavinta kirjata syömisensä ylös heti aterioinnin jälkeen. Näin ruoat, tuntemukset sekä määrät ovat tuoreessa muistissa, eikä yksityiskohdat pääse unohtumaan. On varsin tyypillistä, että ihmiset syövät normaalia terveellisemmin ja kontrolloidummin ruokapäiväkirjan täyttämisen ajan. Aliraportointi on usein tiedostamatonkin ongelma. Santsikierrokset ja pikku napostelut saattavat unohtua tarkoituksella tai epähuomioissa kirjaamatta. Onkin tärkeää olla muuttamatta ruokailutottumuksiaan kirjaamisen ajalta, sillä muuten analyysi näyttää todellisuutta paremmalta, eivätkä todelliset epäkohdat paljastu itselle saati ravintovalmentajalle. Seuraavassa ruokapäiväkirjan täyttöohjeet, ole hyvä!

Täyttöohjeet

1) Aika

Kirjaa lomakkeelle päivämäärä ja tarkka kellonaika jolloin söit. Yhteneväisen linjan säilyttämiseksi kirjaa ylös se kellonaika jolloin aloitit aterioinnin. Merkitse myös kuinka paljon käytit aikaa ruokailuun.

2) Paikka

Kirjaa ylös paikka, jossa söit; olitko kotona, työpaikalla, kylässä vai ravintolassa?

3) Ruoat ja niiden nimi

Merkitse omaan sarakkeeseensa aterialla nauttimiesi ruokien ja juomien nimet. Kirjaa yhteen sarakkeeseen yksi ruokatuote niin tarkoin, kun mahdollista seuraavan esimerkin mukaan:

Päivä/ aika	Paikka	Ruoka	Määrä	Mieliala/ Nälkä
27.9.2007	koti			4 (kova nälkä), väsynyt
7.00		ruisleipä, reissumies	2 viipaletta	
(20 min)		laktoositon floora, 60 %	1 tlk	
		juusto, oltermanni 17 %	1 siivu	
		jogurtti, vähärasvainen 0,1 %	2 dl	
		kahvi	1,5 dl	
		rasvaton maito	loraus	
		täysmehu, appelsiini	2 dl	

Kirjaa ylös myös ruoan valmistustapa, jos vain tiedät sen (keitetty, paistettu uunissa, paistinpannulla margariinissa jne.).

4) Ruoan määrä

Kirjaa määrä sarakkeeseen ruokien annoskoot mahdollisimman tarkkoine arvioineen. Käytä joko grammamääriä tai käytännöllisemmin talousmittoja. Hyviä ja konkreettisia määrän tunnuslukuja ovat mm. kappalemäärä, arvioi teelusikallisina (tl), ruokalusikallisina (rkl), desilitroina (dl), kupillisina, lautasellisina (arvioi koko) tai kourallisina.

5) Tunnetila ja nälän voimakkuus

Merkitse ylös myös tunnetilasi (väsynyt, iloinen, kiukkuinen, normaali...) sekä se, kuinka kova nälkä sinulla oli ruokailua aloittaessasi. Nälän voimakkuutta voit arvioida asteikolla 0-5, jonka mukaan 0= ei lainkaan nälkä ja 5= erittäin kova nälkä.

6) Merkitse ylös myös liikuntasuoritukset

Muista merkitä päiväkirjaan myös päivän liikuntasuoritukset. Kirjaa ylös kellonaika, laji jota harrastit sekä teho ja kesto (esim. klo 17.45 hölkkä, 30min, 245 kcal tai uinti 1 km, teholla 3 asteikolla 0-5). Merkitse liikuntasuoritus tyhjälle riville aterioiden väliin.