

# RUOKAVALIOANALYYSI

Ruokapäiväkirja on yksi ravitsemusohjauksen työkaluista. Sen avulla voimme kartoittaa tavanomaista ruokavaliotasi: yleisimmin käyttämäsi ruoka-aineet, ateriarvot, annoskoot, energian ja ravintoaineiden saannin sekä ruokavaliion kokonaislaadun.

Ruokapäiväkirjasta ja ruokailun itsearviointista tehdyn analyysin perusteella saat tärkeää palautetta ruokailustasi kokonaisuutena, niin yksittäisten ravintoaineiden saannista kuin syömiskäyttäytymisestäkin. Samalla havainnoit itse omia ruokailutottumuksiasi – voit huomata jotain yllättävää!

## 1. SYÖMISEN LOKIKIRJA

### SUUPALOISTA RUOKAVALIOKSI

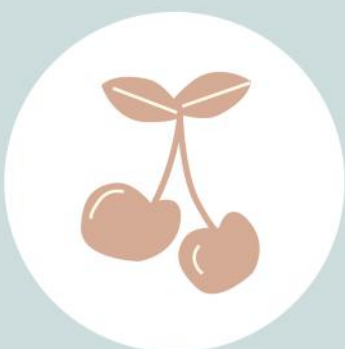
Kirjaa itsellesi ylös ruoat, jotka peräkkäisten 2 arkipäivän ja 1 vapaapäivän aikana syöt ja juot – kaikki aamiaisesta välipaloihin, saunajuomiin ja lisäravinteisiin. Merkitse ylös myös juomavesi ja liikuntakertojen kesto sekä laji.



## 3. FIILISLOKI

### NÄLKÄ- JA ENERGITASON ITSEARVIOINTI

Ruokapäiväkirjaa tehdessä on hyvä havainnoida samalla omaa syömiskäyttäytymistä. Syönkö vain nälkään, millaisia ovat annoskokoni ja missä minulla on tapana syödä? Kirjaa lisähuomiot ruokailuhetkestäsi myös ruokapäiväkirjaan.



## 5. PALAUTEPUHELU

### YHTEENVETO RAVITSEMUSTERAPEUTIN KANSSA

Palautepuhelussa (30 min) saat arvion nykyisistä ruokailutottumuksistasi ja vinkkejä mahdollisiin muutoksiin. Tapaamisen jälkeen ravitsemusterapeutti lähettää sinulle kirjallisen yhteenvedon sähköpostilla.



## 2. DATAA RUOKAILUSTA

### JOKAPÄIVÄINEN LEIPÄ – MITÄ SE ON? MONTAKO SIIVUA?

Arvioi ruokien ja juomien määrät (dl, g, ml, lasillinen, kauhallinen jne.) ja merkitse aterian ajankohta ylös. Voit kirjata myös käyttämiesi tuotteiden kaupanimet taulukkoon. Hyödynnä valmista lomakettamme tai listaa ruokailusi paperille, puhelimeen tai tietokoneelle – tyyli on vapaa!



## 4. RUOKAVALION ANALYYSI

### MUUTAKIN KUIN KALOREITA

Lähetä ruokapäiväkirjat ravitsemusterapeutillesi sähköpostilla. Saat vastauksena aikaehdotuksia palautepuhelulle (analyysin tekemiseen varataan aikaa noin viikko). Ravitsemusterapeutti tekee kokonaisarvion ruokavaliosta ja syömiskäyttäytymisestä vastaustesi perusteella.

