



1. Pidä ruokapäiväkirjaa 3-5 päivää ja ota mukaan myös yksi viikonlopun päivä. Täytä jokainen päivä omalle sivulleen.
2. Valitse päiviä jolloin ruokailusi on mahdollisimman lähellä normaalia.
3. Kirjaa lomakkeelle ylös **KAIKKI** mitä syöt ja juot (myös vesi) **heti ruokailun jälkeen!**
4. Kirjoita paikka sarakkeeseen ruokailupaikka esim. koti, koulu, työpaikkaruokala, ravintola jne.
5. Merkitse ruuat ja juomat sarakkeeseen nauttimiesi ruokien ja juomien nimet **mahdollisimman tarkkaan**. Käytä tuotteiden oikeita tuotenimiä esim. rasvaton maito, Edam juusto. Mainitse myös valmistaja (jos tiedät). Ruokalajeista ilmoita myös ruuan **valmistustapa** (esim. ahvenfilee paistettu voissa, kalakeitto tehty maitoon jne.)
6. Kuvaile syömäsi/juomasi määrä mahdollisimman tarkasti. Ilmoita käyttömäärät **talousmittoina** (esim. teelusikka, ruokalusikka, desilitra, kahvikuppi, lasillinen, lautasellinen iso annos, pieni annos.) Jos tiedät annoksen painon, ilmoita se grammoina.
7. Kirjoita ylös muita ruokailuun liittyviä havaintoja kuten kova nälkä, kylläinen, ähky, väsymys, vatsavaivat jne.
8. Merkitse lomakkeelle myös käyttämäsi kivennäisaine- vitamiinilisät.

***OLE REHELLINEN, ÄLÄ ANNA KIRJANPIDON VAIKUTTA SYÖMISEESI.
RUOKAPÄIVÄKIRJA PALVELEE SINUA OIKEIN AINOASTAAN SILLON KUN OLET
ITSELLESI REHELLINEN!***

