

## Ruokapäiväkirjan täyttöohje

On helpompaa tehdä muutoksia, kun tietää, missä on parannettavaa. Ruokapäiväkirjan pitäminen auttaa löytämään ruokavaliosta mahdollisia kehityskohtia, jolloin voidaan konkreettisia ehdotuksia ruokavalion parantamiseen.

Mahdollisimman luotettavan tuloksen aikaansaamiseksi ateriat kannattaa kirjata ylös mahdollisimman pian syömisen jälkeen. Toinen tärkeä asia on olla muuttamatta ruokailutottumuksiaan ruokapäiväkirjan täyttämisen ajaksi, sillä ne voivat vaikeuttaa kehityskohteiden havaitsemista. Kolmas asia on kirjata ylös kaikki syödyt ruoat, mukaan lukien pienet napostelut, jotka voivat tiheästi esiintyessään lisätä merkittävästi päivän energiansaantia ja vaikuttaa jälleen kerran analyysin tasoon.

## Ruokapäiväkirjan sarakkeet

### Päivä /aika

Merkitse kunkin päivän alussa ylös kyseisen päivän päivämäärä. Aterioiden osalta kirjaa ylös aika, jolloin aloitit syömisen. Kirjaa ylös myös arvio siitä, kuinka kauan käytit aikaa ruokailuun.

### Paikka

Merkitse ylös paikka, jossa aterioit, esim. koti, työpaikka, ravintola, huoltoasema, kahvila, bussi tms.

### Ruoka

Kirjaa tähän sarakkeeseen ylös syömäsi ruoka ruokapäiväkirjan esimerkin mukaisesti ja mahdollisimman tarkasti: ”2 siivua Oltermanni 17%” on huomattavasti parempi kuin ”2 siivua juustoa” ja ”Vaasan ruispalat 2 viipaletta” on parempi kuin ”1 ruisleipä”. Kirjaa ylös myös ruoan valmistustapa, mutta vain siinä tapauksessa, että se on tiedossasi (esimerkiksi keitetty, paistettu uunissa, paistettu öljyssä, höyrytetty tms.).

### Määrä

Tämä on käytännössä tärkein kohta koko ruokapäiväkirjaa. Anna kunkin ruoan osalta mahdollisimman tarkka arvio ruoan annoskoosta. Hyviä tapoja ilmoittaa ruoan määrä ovat esimerkiksi viipale, kappale, teelusikka, lautasellinen (arvioi lautasen koko), kappalemäärä tai jokin elävästä elämästä kaikille tuttu mitta kuten korttipakka. Voit myös käyttää ”nyrkkituntumaa” eli kuvailla aterian kokoa kourallisena, kupiksi asetettuina kämmeninä tai peukalollisina.

Katso esimerkkejä mahdollisista mitoista seuraavalta sivulta.

### Mieliala

Merkitse tähän tunnetilasi ruokailua aloittaessasi, esimerkiksi väsynyt, iloinen, kiukkuinen, huolestunut, stressaantunut, normaali yms. Katso esimerkkejä mahdollisista mielialoista seuraavalta sivulta.

### Nälkä/kylläisyys

Merkitse asteikolla 1–10 ylös nälkä ruokailua aloittaessasi: 1 = ei lainkaan nälkä, 10 = erittäin kova nälkä. Muut luvut ovat siltä väliä. Merkitse ylös myös kylläisyys ateriana lopettaessasi: 1 = ei lainkaan kylläinen, 10 = karmea, epämukava ähky.

Löydät lukemien määrittämistä helpottavat asteikot seuraavalta sivulta (huomaa, että asteikkojen värimaailma on tarkoituksella hieman erilainen).

### Liikunta

Mikäli päivään on sisältynyt jotain liikuntaa, merkitse se myös ylös. Kirjaa päiväkirjaan ylös kellonaika, urheilulaji, kesto ja arvio treenin rasittavuudesta asteikolla 1–10, jossa 1 = todella kevyt suoritus ja 10 = maksimaalinen suoritus. Voit myös kirjata ylös suorituksen energiankulutuksen ja keskimääräisen juoksuvauhdin (km/h), jos ne ovat tiedossa. Katso tarkempi kirjaaminen esimerkkipäivästä.

Päivän loppuksi voit kirjata ylös myös päivän askelmäärän, jos käytät askelmäärän näyttämiseen kykenevää laitetta. Halutessasi voit myös kirjoittaa ylös joitakin yleisiä kommentteja päivästä, joko päiväkirjaan kunkin päivän päätteeksi tai sähköpostilla, kun palautat ruokapäiväkirjan.

**Liite 1: esimerkkimittoja ja -mielialoja listattavaksi sarakkeisiin**

Esimerkkimittoja	Esimerkkimielialoja
Avoin kämmen (ilman sormia)	Ahdistunut
Desilitra (½ dl ym.)	Epävarma
Gramma	Helpottunut
Kappale (½ ym.)	Hermostunut
Kauhallinen	Huolestunut
Kourallinen (pieni tai iso)	Iloinen
Kulhollinen	Itsevarma
Kuppi	Jännittynyt
Kämmenestä muodostettu kuppi	Keskittynyt
Lasillinen	Luottavainen
Lautasellinen (½, ⅓ ym.)	Masentunut
Litra	Murheellinen
Loraus	Normaali
Mukillinen	Peloton
Pala / palanen	Pettynyt
Pullo (½ pulloa ym.)	Pirteä
Purkki (½ purkkia ym.)	Rauhallinen
Ruokalusikka	Rentoutunut
Skuuppi (heraproteiini ym.)	Stressaantunut
Teelusikka	Tyytyväinen
Tölkki	Vetämätön / voipunut
Viipale / siivu	Vihainen / kiukkuinen
	Väsynyt

**Liite 2: nälkä- ja kylläisyysasteikot**

Nälkäasteikko (arvio nälän suuruudesta syömisen alkaessa asteikolla 1–10)



Kylläisyysasteikko (arvio kylläisyydestä aterian jälkeen asteikolla 1–10)

