



Ruokapäiväkirjan ohjeistus

Muista merkitä ruokapäiväkirjaan:

nimi, yhteystiedot, ikä, laji, allergiat ja erityisruokavaliot

Täytä itsestäsi ruokapäiväkirjaa paperille **neljän päivän** ajan niin, että mukaan tulee yksi vapaapäivä. Täytä ruokapäiväkirjaa mielellään sekä arkipäivinä (3 arkipäivää) että viikonloppuna tai muuna vapaapäivänäsi (1 päivä). Pyri valitsemaan kirjauspäiviksi mahdollisimman tavanomaisia päiviä. Kirjausta ei kannata tehdä siis tilanteissa, joissa syödään suuri osa ajasta poikkeuksellisesti (esim. lomamatka, jouluku, leiri, sairaalassa olo). Merkitse myös mahdollisen liikuntaharjoittelun ajankohta, kesto ja tyyppi (esim. kevyt hiihtolenkki, 60 min).

Merkitse ruokapäiväkirjaan **kaikki syömäsi ruoka ja juoma sekä vitamiini- ja ravintoainevalmisteet** (esim. Multitabs-monivitamiini). Käytännössä kaikki suuhun menevät merkitään. Mikäli mahdollista, merkitse seuraavat asiat tarkasti:

- maidon laatu (rasvaton-, kevyt- tai kulutusmaito)
- leipärasvan laatu (kauppamerkki esim. Keiju 80 % rasvaa)
- ruoanlaittorasvan laatu (voi, rypsiöljy, Oivariini tms.)
- ravintolisät (lisäravinteet, vitamiinit yms.)
- Arvioi määrät tarkasti. esim. 3 keskikokoista perunaa, 1 iso banaani
- Arvioi annostesi kokoja mahdollisimman tarkasti. Käytä tuotteiden pakkausmerkintöjä ja annoskokoja apunasi (esim. 1 annos makaronilaatikkoa = n. 300 g)
- Kirjaa tuotteen kauppamerkki jos mahdollista, esim. Real-ruisleipä, Oltermanni-juusto

Ruokia ei tarvitse välttämättä punnita, mutta **ole tarkka**. Esim. 2 dl rasvatonta jogurttia, 2 tl sokeria. Yksi viipale leipää tarkoittaa esim. ruispalan toista puolta ja siten esim. yksi kokonainen Reissumies on kaksi viipaletta leipää.

Pidä ruokapäiväkirjapohjaa mukanasi kirjauspäivinä koko ajan ja merkitse syömäsi ruoat ja juomat mahdollisimman pian syötyäsi ja juotuasi. Jälkeenpäin aterioiden muisteleminen ja kirjaaminen on hankalaa ja epätarkkaa. Älä pyri muuttamaan ruokailutottumuksiasi. Älä jätä jotakin ruokaa tai juomaa nauttimatta kirjaamisen vuoksi.

Kirjaa ruokapäiväkirjaan myös mahdolliset **harjoittelut ja kilpailut sekä niiden kesto**. Tämä on tärkeää, jotta aterioiden ajoituksia voidaan tarkastella suhteessa harjoitteluun. Halutessasi voit kommentoida harjoitteluun ja syömiseesi liittyviä erityisasiota. Esimerkiksi jos pyrit rajoittamaan tai lisäämään syömistäsi paino- tai rasvaprosentti-tavoitteen vuoksi. Kirjaa myös, jos sinulle on sattunut vamma tai sairaus, joka haittaa harjoittelua tai syöminen ei jostain muusta syystä ole tavanomaista.



RUOKAPÄIVÄKIRJAN ESIMERKKIPÄIVÄ

Olli Olympiavoittaja
olli.olympiavoittaja@hotmail.com
ikä: 23 v
laji: juoksu
ei ruoka-aineallergioita

MA 12.5

Aamiainen 7.15 Aamiaishiutaleet (kuitupitoiset) 50 g
Rasvaton maito, lasillinen
Banaani
Appelsiinitäysmehu, lasillinen

ap harjoitus: kuntopiiri (5 dl vettä)

Lounas 11.00 Lohifile
Peruna 3 kpl
Kaali-appelsiinisalaatti 150 g
Tomaatti
Grahamleipä+margariini (80 % rasvaa)
Vettä 4 dl

Välipala 14.00 Omena
Jogurtti (vähärasvainen) purkki
Ruisleipä+margariini+kevytjuustosiivu
Vettä 2 lasia

Välipala 18.00 Kauraleipä 2 viipaletta+margariini+kinkkusiivut, lasi vettä

ip harjoitus: lenkki 45 min/n. 7 km + venyttelyt

Palautusjuomaa lenkin jälkeen 2 dl
Vettä 4 d

Päivällinen 21.00 Palvikinkku-kasvisrisotto 300 g
Porkkana-appelsiiniraaste 80 g
Ranskalainen salaattikastike 1 rkl
Patonkia (pala)
Margariinia 1 tl
Keittokinkkua 1 viipale

Iltapalat 22.00 Hedelmäsalaattia 2 dl
Kinuskikastike 25 g
Appelsiinitäysmehu 1 lasillinen