

# Ruokapäiväkirjan ohjeistus

## Muista merkitä ruokapäiväkirjaan:

nimi, yhteystiedot, ikä, laji, allergiat ja erityisruokavaliot

Pidä ruokapäiväkirjaa neljän päivän ajan. Täytä ruokapäiväkirjaa mielellään sekä arkipäivinä (3 arkipäivää) että viikonloppuna (1 päivä). Pyri valitsemaan kirjauspäiviksi mahdollisimman tavanomaisia päiviä. Kirjausta ei siis kannata tehdä tilanteissa, joissa syöt poikkeuksellisesti (esim. lomamatka, joulukuusi tai leiri).

Merkitse ruokapäiväkirjaan kaikki, mitä pistät suuhusi.

Kirjaa siis ylös kaikki syömäsi ruoka ja juoma sekä vitamiini ja ravintoainevalmisteet (esim. Multitabs-monivitamiini). Ilmoita mahdollisimman tarkasti:

- maidon laatu (rasvaton, kevyt tai kulutusmaito)
- leivän päällä käytettävän rasvan laatu (esim. Keiju 80 % rasvaa)
- ruoanlaittorasvan laatu (voi, rypsiöljy, Oivariini tms.)
- tuotteen kauppamerkki (esim. Oltermannijuusto)
- ravintolisät (lisäravinteet, vitamiinit yms.)
- ruuan määrä (esim. 3 keskikokoista perunaa, 1 iso banaani)
- annoskoko (tuotteiden pakkausmerkinnät ja annoskoot auttavat, esim. 1 annos makaronilattikka = n. 300 g).

Ruokien punnitseminen ei ole välttämätöntä, mutta ole mahdollisimman tarkka (esim. 2 dl rasvatonta luonnonjogurttia, 2 tl sokeria, yksi kokonainen (= 2 viipaletta) Reissumies-leipä).

Pidä ruokapäiväkirjapohjaa mukana kirjauspäivinä, jotta voit merkitä siihen syömäsi ruoat ja juomat mahdollisimman pian ruokailtuasi. Aterioiden muistelemisen ja kirjaamisen jälkeenpäin on hankalaa ja epätarkkaa. Älä jätä jotakin ruokaa tai juomaa nauttimatta kirjaamisen vuoksi, vaan pyri pitämään ruokailutottumuksesi samanlaisina kuin tavallisesti.

Merkitse ruokapäiväkirjaan myös mahdolliset harjoitukset ja kilpailut (ajankohta ja kesto). Tämä on tärkeää, jotta aterioiden ajoituksia voidaan tarkastella suhteessa harjoitteluun. Halutessasi voit kommentoida harjoitteluasi ja syömiseesi liittyviä erityispiirteitä. Jos esimerkiksi pyrit rajoittamaan tai lisäämään syömistäsi paino tai rasvaprosenttitavoitteen vuoksi, voit mainita sen ruokapäiväkirjassasi. Myös harjoitteluun ja syömiseen vaikuttavat vammat ja sairaudet kannattaa kirjata ruokapäiväkirjaan.

## Ruokapäiväkirjan esimerkkipäivä

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

### MAANANTAI 12.5.

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

### Aamupäivän harjoitus: kuntopiiri (5 dl vettä)

Lounas 11.00 Lohifile  
Peruna 3 kpl  
Kaaliappelsiinisalaatti 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

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

Palautusjuomaa lenkin jälkeen 2 dl  
Vettä 4 dl

Päivällinen 21.00 Palvikinkkukasvisrisotto 300 g  
Porkkanaappelsiiniraaste 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