CHFRH_v2

Liite 1. RUOKAPÄIVÄKIRJA

Täytetään kotona

Tutkittavan tunnus: ☐☐☐☐☐☐☐☐

Lomake tarkistettu: ☐

Lapsen nimi: _____

Ruokapäiväkirjan täyttäjä: _____ **puhelinnumero:** _____

Ruokapäiväkirjaa pidetään: _____

_____

_____

Otathan yhteyttä, jos joku päivistä ei sovi!

Mitä ruokapäiväkirjaan kirjataan?

- Ruokapäiväkirjaan kirjataan kaikki lapsen muualla kuin päiväkodissa syömät ruoat, juomat ja ravintovalmisteet sekä niiden määrät mahdollisimman tarkasti.
- Vain lapsen syömät ruoat ja juomat sekä niiden määrät kirjataan. Syömättä jäänyttä ruokaa ei kirjata.
- Hoitaja merkitsee päiväkotiaikana syödyt ruoat ja juomat erilliselle lomakkeelle päiväkodissa.

Mihin tulisi kiinnittää huomiota?

- Maidon, juuston, paistorasvan, leivänpäällysrasvan, lihan, kalan ja leikkeleiden kohdalla kirjataan elintarvikkeen tuotemerkki ja rasvapitoisuus (esim. *"rasvaton maito, Arla Ingman, 1,5 dl"*; *"margariini, Keiju 60 %, 1 tl"* tai *"keittokinkku, 2,5 %, HK, 1 viipale"*).
- Luomutuotteiden kohdalle kirjataan *"luomu"*.
- Valmiista eineksistä ja kaupassa myytävistä valmisruoista ja leivonnaisista ym. kirjataan valmistaja ja kauppanimi tai ostopaikka (esim. *"hernekeitto, Saarioinen, 2 dl"* tai *"berliininmunkki, Fazerin paistopiste, 1 kpl")*.
- Kotona tehdyistä ruoista kirjataan kaikki raaka-aineet ja niiden laadut (esim. *"jauhelihasotto: naudan jauheliha (17 % rasvaa), täysjyväriisi, lihaliemi, rypsiöljy, herne-maissipaprikasekoitus, mustapippuri, paprikajauhe, merisuola")* sekä valmistustapa (esim. *"keitetty"*, *"paistettu uunissa"*, *"paistettu pannulla"* tai *"uppopaistettu"* eli friteerattu öljyssä).
- Käytetyistä ravintovalmisteista kirjataan valmisteen nimi ja käyttömäärä (esim. *"Moomin D-vitamin 10 mikrog Xylitol-Strawberry, 1 tabletti"*).

Miten ruoan määrää arvioidaan?

- Voit käyttää ruoan määrän arvioimisessa apuna annoskuvakirjaa ja sen kuvakoodeja (esim. *"siskonmakkarakeitto, 79 b"* tai *"banaani, puolikas kuvasta 28 c"*).
- Syödyn ruoan määrän voi arvioida myös talousmittoina (tl, rkl, dl) tai grammoina, jos tiedon saa helposti pakkauksesta. Pihvien, leipien, hedelmien ja kasvisten kokoa voi arvioida senttimetrimittojen avulla (esim. *"porkkanapala, 1 cm x 1 cm x 5 cm"*).
- Leipä-, juusto- ja kinkkuviipaleita, hedelmiä, lihapullia, kalapuikkoja ym. voi arvioida myös kappaleina (esim. *"näkkileipä, Koululainen, 1 kpl"* tai *"omena, keskikokoinen, ½ kpl"*).

Miten ruokapäiväkirja vaikuttaa normaaliin elämään?

- Niinä päivinä, joina pidetään ruokapäiväkirjaa, tulisi syödä mahdollisimman tavanomaisesti. Ruokapäiväkirjan pitämisen ei tulisi vaikuttaa siihen, mitä ruokia ja milloin lapselle tarjotaan.
- Ruokapäiväkirjaan on hyvä tehdä merkinnät syömisen yhteydessä tai välittömästi sen jälkeen. Illalla on hyvä tarkistaa, että kaikki ateriat (myös välipalat ja naposteltavat) on kirjattu ruokapäiväkirjaan.

Esimerkki ruokapäiväkirjan täytöstä:

Viikonpäivä: *keskiviikko* Päivämäärä: *15.4.2015*

Kellonaika	Ruokailupaikka	Ruoat, juomat ja ravintovalmisteet, niiden laatu (+ kauppanimi) ja raa-ka-aineet	Valmistustapa (esim. paistet-tu pannulla, lämminsavustus, mikroaaltokypsennys)	Syöty määrä mahdollisimman tarkkaan (annoskuvakirjan koodi tai tl, rkl, dl, g tai kpl)
7.30	*Koti*	*Nalle neljän viljan puuro (vesi, hiutaleet, ei lisättyä suolaa)*	*Mikroaaltokypsennys*	*39 b*
		Pakastemustikoita		*37 a*
		Taloussokeria		*2 tl*
		Luomu-kevytmaitoa, Valio		*1 b*
		Kaurakorppu, Oululainen		*½ kpl*
		Margariini, Keiju, 70 %		*11 b*
		Gouda, Arla, 17 %		*14 c*
		Satsuma, keskikokoinen		*½ kpl*
		Nallekarkki, Haribo		*92 a*
		D-vitamiinivalmiste, Minisun D3, mangonmakuinen		*1 tabletti (10 mikrog)*
16.15	*Mummola*	*Makaronilaatikko (tummaa makaronia, naudan jauhelihaa (17 %*	*Jauheliha paistettu*	*54 b*
		rasvaa), sipulia, mineraalisuolaa, valkopippuria, paprikajauhetta,	*pannulla öljyssä*	
		kananmunaa, laktoositonta kevytmaitoa, oliiviöljyä paistamiseen)		
		Ketsuppi, Pikku-Myyn luomuketsuppi	*Makaronilaatikko*	*1½ x 75 c*
		Kurkku	*paistettu uunissa*	*17 b*
		Salaatinkastike (oliiviöljy, viinietikka, suola, hunaja, mustapippuri)		*0,5 tl*
		Xylitol-pastilli, Herra Hakkarainen		*1 kpl*
		Täysmaito, Valio		*1 b*
19.30	*Koti*	*Angry Birds maitosuklaa-vanilliinivanukas*		*1 prk*
		Carneval Prinsessa -keksi		*1 kpl*
		Marli Vital (ananas, appelsiini, omena, passion ja banaani)		*2 c*
20.30	*Koti*	*Grillimakkara, Urho*	*Grillattu avotulella*	*1½ kpl*
		Ketsuppi, Pikku-Myyn luomuketsuppi		*3 rkl*
		Leipä, Vaasan iso vehnäpaahto	*Grillattu parilan päällä*	*1 kpl*
		Rasvaton maito, Arla Ingman		*1 c*
		Valio Kidius Gefilus jogurtti banaani HYLA		*125 g*

Viikonpäivä: _____ Päivämäärä: _____

Kellonaika	Ruokailupaikka	Ruoat, juomat ja ravintovalmisteet, niiden laatu (+ kauppanimi) ja raa-ka-aineet	Valmistustapa (esim. paistet-tu pannulla, lämminsavustus, mikroaaltokypsennys)	Syöty määrä mahdollisimman tarkkaan (annoskuvakirjan koodi tai tl, rkl, dl, g tai kpl)

Viikonpäivä: _____ Päivämäärä: _____

Kellonaika	Ruokailupaikka	Ruoat, juomat ja ravintovalmisteet, niiden laatu (+ kauppanimi) ja raa-ka-aineet	Valmistustapa (esim. paistet-tu pannulla, lämminsavustus, mikroaaltokypsennys)	Syöty määrä mahdollisimman tarkkaan (annoskuvakirjan koodi tai tl, rkl, dl, g tai kpl)

Viikonpäivä: _____ Päivämäärä: _____

Kellonaika	Ruokailupaikka	Ruoat, juomat ja ravintovalmisteet, niiden laatu (+ kauppanimi) ja raa-ka-aineet	Valmistustapa (esim. paistet-tu pannulla, lämminsavustus, mikroaaltokypsennys)	Syöty määrä mahdollisimman tarkkaan (annoskuvakirjan koodi tai tl, rkl, dl, g tai kpl)

Viikonpäivä: _____ Päivämäärä: _____

Kellonaika	Ruokailupaikka	Ruoat, juomat ja ravintovalmisteet, niiden laatu (+ kauppanimi) ja raa-ka-aineet	Valmistustapa (esim. paistet-tu pannulla, lämminsavustus, mikroaaltokypsennys)	Syöty määrä mahdollisimman tarkkaan (annoskuvakirjan koodi tai tl, rkl, dl, g tai kpl)

Viikonpäivä: _____ Päivämäärä: _____

Kellonaika	Ruokailupaikka	Ruoat, juomat ja ravintovalmisteet, niiden laatu (+ kauppanimi) ja raa-ka-aineet	Valmistustapa (esim. paistet-tu pannulla, lämminsavustus, mikroaaltokypsennys)	Syöty määrä mahdollisimman tarkkaan (annoskuvakirjan koodi tai tl, rkl, dl, g tai kpl)

Viikonpäivä: _____ Päivämäärä: _____

Kellonaika	Ruokailupaikka	Ruoat, juomat ja ravintovalmisteet, niiden laatu (+ kauppanimi) ja raa-ka-aineet	Valmistustapa (esim. paistet-tu pannulla, lämminsavustus, mikroaaltokypsennys)	Syöty määrä mahdollisimman tarkkaan (annoskuvakirjan koodi tai tl, rkl, dl, g tai kpl)