

# OHJEET RUOANKÄYTTÖLOMAKKEEN TÄYTTÄMISEEN

Ruoankäyttölomakkeen päätarkoitus on saada tietoa energian ja proteiinin saannista. Lomaketta voidaan käyttää myös muun ravitsemustilan arviointiin, esimerkiksi kalsiumin saannin arviointiin. Siksi on tärkeää, että lomakkeelle merkitään kaikki se, mitä henkilö päivän aikana syö tai juo. Tämä paketti sisältää:

- ravitsemuslomakkeita
- energia- ja proteiinitaulukon (arviointia varten)
- esimerkkilomake (kääntöpuolella) ja nämä ohjeet.

## TAUSTATIEDOT

- PERUSTIEDOT: Kirjoita nimi, ikä, päivämäärä ja viikonpäivä.
- RUOKAVALIO JA AVUN TARVE: Rastita ruokavaliota ja avun tarvetta parhaiten kuvaavat vaihtoehdot.
- MUITA HUOMIOITA: Kirjaa tähän muita syömiseen ja ruokavalioon liittyviä huomiota. Tällaisia ovat esimerkiksi erityisruokavaliot (esim. laktoositon) ja allergiat (esim. kala-allergia).

## RUOKIEN JA JUOMIEN KIRJAAMINEN

Kaikki syöty ja juotu merkitään määrineen (esim. kaurapuuro veteen, 1 dl). Kirjaa syödyt ja juodut ruoat niin tarkasti kuin on mahdollista. Tällä on kaksi tarkoitusta: Tarkka arvio ravinnon saannista auttaa päivittäisessä ruokailun suunnittelussa. Myös ravitsemuksen suunnittelija voi hyödyntää täytettyjä lomakkeita, kun hän arvioi, miten ravitsemusta voisi parantaa.

**KELLONAIKA:** Merkitse ruokailun alkamis- ja päätösaika.

**RUOKALAJI:** Merkitse syödyt ruoat ja juodut juomat (laji ja laatu) mahdollisimman tarkkaan. Lomakkeen vasemmassa reunassa on joitakin lajeja, joiden tarkoitus on auttaa lomakkeen käytössä.

- o Kaikille ruoille ei ole omaa kohtaa: voit kirjata sellaisen ruoan/juoman mille tahansa riville. (Voit myös yliviivata ohjeellisen ruokalajin.)
- o Perussääntö: yksi ruoka/juoma yhdelle riville.

**SYÖTY MÄÄRÄ:** Kirjaa ruokailun päätteeksi, kuinka paljon ruokia ja juomia on syöty. Esimerkkimitat kullekin ruoalle ja juomalle löytyvät ravintotaulukosta. Koska taulukkoon on merkitty ruokien ja juomien energiapitoisuudet, samojen yksiköiden käyttö helpottaa työtäsi.

- o talousmitat – dl, rkl, tl (esim. juomat, puuro, kastikkeet, keitot, perunasose, riisi, salaattit, raasteet, jogurtit, viilit, mehukeitot, rahkat, hillot, sokerit, voisilmät, levitteet, salaatinkastike)
- o kappalemäärä (esim. peruna, lihapullat, ohukaiset, karkit, keksit, hedelmät)
- o siivut ja viipaleet (esim. leipä, leikkeleet, juusto, vihannekset, kananmuna)

## HUOMIOI JA KIRJAA:

- o PUURO
  - Mikä hiutale? Maitoon/veteen?
- o LEIPÄ
  - Ruis/seka/vehnä/muu?
  - Leivänpäällisten rasvapitoisuus?
- o JUOMAT
  - Mehu: täysmehu/sekamehu/muu?
  - Kirjaa kahvin ja teen lisukkeet omille riveilleen (maito ja kerma rasvaprosentteineen, sokeri ja hunaja).
  - Myös alkoholijuomat kirjataan.
  - Merkitse sokeroimattomat ja muut light-tuotteet selvästi!
- o MAITOTUOTTEET
  - Merkitse rasvapitoisuus kaikista maitotuotteista (maito, piimä, kerma, viili, jogurtti, rahka, juusto)
- o ATERIAT
  - Kuvaile myös pääruoat (esim. kalakeitto, kirkas).
  - Mikä salaatti? Millainen salaatinkastike? (esim. lantturaaste, öljykastike)

## ENERGIA JA PROTEIINI

- o Merkitse joka riville energian (kcal) ja proteiinin (g) määrät.
- o Yleisten ruokalajien tiedot löytyvät energia- ja proteiinitaulukosta.
- o Jos ruokaa tai juomaa ei löydy taulukosta, arvioi määrät pakkausmerkintöjen perusteella tai katso: [www.fineli.fi](http://www.fineli.fi).

## PÄIVÄN PÄÄTTEEKSI

Laske energian ja proteiinin määrät yhteen. Vertaa saamiasi lukuja suosituksiin.