





RUOKA- JA JUOMAPÄIVÄKIRJA

Päiväkirja on tarkoitettu helpoksi työkaluksi vanhempien ja terveydenhuollon ammattilaisten välille, kun tarkoitus on lisätä lapsen ravinnonsaantia joka aterialla päivittäin.

OHJEITA JA VINKKEJÄ:

- Kirjoita ylös kaikki mitä lapsesi syö ja juo päivän aikana 3-5 päivän ajan
- Ole niin tarkka kuin mahdollista, jotta keskustelusta saadaan mahdollisimman kattava. Kirjaa ylös myös kaikki öljyt, voi, margariini, kastikkeet jne., jotka on lisätty ruokaan
- Mittaa tai punnitse ruoka ja juoma, tai anna oma paras arviiosi, merkitse syöty määrä
- Arvioi lapsesi ruokahalu hymiöin, "huono", "OK" tai "hyvä" (esimerkki alla)

Esimerkki ruoka- ja juomapäiväkirjan täyttämisestä

AIKA	ATERIA	RUOKA JA JUOMA	TARJOILTU MÄÄRÄ (G/ML)	NAUTITTU MÄÄRÄ (ARVIO % TARJOITUSTA MÄÄRÄSTÄ)	RUOKAHALU
07:00	Aamupala	Kaurapuuroa Rasvaton maito Vadelmahillo	80 g 60 ml 2 ruokalusikallista	80%	
11:30	Lounas	Makaronilaatikko Salaatti, kurkku, tomaatti Salaatinkastike Rasvaton maito	100 g 15 g 25 g 1	40%	
18:30	Päivällinen	Perunamuusia Lihapullia Ketsuppia	50 g 30 g 1 rkl	60%	
20:30	Iltapala	Sipsejä	100 g	75%	

LAPSEN TIEDOT:

Nimi (etunimi+sukunimi) _____ Syntymäpäivä _____

Nykyinen pituus _____ Nykyinen paino _____ Päiväkirjan 1. täyttöpäivämäärä _____

Käytössä oleva lääke _____

Annosteluajankohta _____

Lääkärin nimi/hoitopaikka _____

Palauta päiväkirja _____

RUOKA- JA JUOMAPÄIVÄKIRJA

Päivä 1: Päivämäärä _____

Viikonloppu

Arkipäivä

AIKA	ATERIA	RUOKA JA JUOMA	TARJOILTU MÄÄRÄ (G/ML)	NAUTITTU MÄÄRÄ (ARVIO % TARJOTUSTA MÄÄRÄSTÄ)	RUOKAHALU

Onko päivän aikana syöty ruoka ja juoma tavanomainen lapselle?

Kyllä Ei, miksi ei? _____

Huomioita/kommentteja: _____

RUOKA- JA JUOMAPÄIVÄKIRJA

Päivä 2: Päivämäärä _____

Viikonloppu

Arkipäivä

AIKA	ATERIA	RUOKA JA JUOMA	TARJOILTU MÄÄRÄ (G/ML)	NAUTITTU MÄÄRÄ (ARVIO % TARJOTUSTA MÄÄRÄSTÄ)	RUOKAHALU

Onko päivän aikana syöty ruoka ja juoma tavanomainen lapselle?

Kyllä Ei, miksi ei? _____

Huomioita/kommentteja: _____

RUOKA- JA JUOMAPÄIVÄKIRJA

Päivä 3: Päivämäärä _____

Viikonloppu

Arkipäivä

AIKA	ATERIA	RUOKA JA JUOMA	TARJOILTU MÄÄRÄ (G/ML)	NAUTITTU MÄÄRÄ (ARVIO % TARJOTUSTA MÄÄRÄSTÄ)	RUOKAHALU

Onko päivän aikana syöty ruoka ja juoma tavanomainen lapselle?

Kyllä Ei, miksi ei? _____

Huomioita/kommentteja: _____

RUOKA- JA JUOMAPÄIVÄKIRJA

Päivä 4: Päivämäärä _____

Viikonloppu

Arkipäivä

AIKA	ATERIA	RUOKA JA JUOMA	TARJOILTU MÄÄRÄ (G/ML)	NAUTITTU MÄÄRÄ (ARVIO % TARJOTUSTA MÄÄRÄSTÄ)	RUOKAHALU

Onko päivän aikana syöty ruoka ja juoma tavanomainen lapselle?

Kyllä Ei, miksi ei? _____

Huomioita/kommentteja: _____

RUOKA- JA JUOMAPÄIVÄKIRJA

Päivä 5: Päivämäärä _____

Viikonloppu

Arkipäivä

AIKA	ATERIA	RUOKA JA JUOMA	TARJOILTU MÄÄRÄ (G/ML)	NAUTITTU MÄÄRÄ (ARVIO % TARJOTUSTA MÄÄRÄSTÄ)	RUOKAHALU

Onko päivän aikana syöty ruoka ja juoma tavanomainen lapselle?

Kyllä Ei, miksi ei? _____

Huomioita/kommentteja: _____
