AKSELI

Nimi: _____

Henkilö-tunnus: _____

Päivämäärä	Kellonaika	Näläntunne (0-10)	Mitä söin ja join, miten valmistettu	Annoksen koko	Miksi söin, missä tilanteessa, miltä minusta tuntui

Päivämäärä	Kellonaika	Näläntunne (0-10)	Mitä söin ja join, miten valmistettu	Annoksen koko	Miksi söin, missä tilanteessa, miltä minusta tuntui

Täyttöohjeet:

*Täytä ruokapäiväkirjaa vähintään neljänä peräkkäisenä päivänä, joista vähintään yksi on viikonlopun päivä (esim. sunnuntai, maanantai, tiistai, keskiviikko). Mikäli arkesi on kovin vaihtelevaa, pyri saamaan listaan mahdollisimman erityyppisiä päiviä.

*Merkitse ruokapäiväkirjaan KAIKKI ruoat ja juomat (myös vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet), joita olet syönyt päivän aikana. Älä unohda virvoitusjuomia tai herkkuja.

*Merkitse yhdelle riville VAIN YKSI ruoka-aine (esim.: tee, hieno sokeri ja ykkösmaito jokainen omalle rivilleen, tai esim. voileivän osat omalle rivilleen: ruisleipä, oivariini (kevyt/tavallinen), edam-juusto(kevyt/tavallinen ja siivujen määrä)

*Pyri kuvailemaan annoksen kokoa. Esimerkiksi: peruna, pieni; keitettyä riisiä, 2 dl; jauhelihapihvi, suuri; banaani, suuri.

* Älä muuta ruokavaliotasi normaalista poikkeavaksi päiväkirjan pidon vuoksi, vaan ole mahdollisimman totuudenmukainen.

Ole rehellinen itsellesi!