

Ravitsemusterapia

4/2026

Henkilötiedot

Nimi: _____

Osoite: _____

Syntymäaika: _____

Täyttöohje

Pidä kolmen päivän ruokapäiväkirjaa, johon kuuluu kaksi arkipäivää ja yksi vapaapäivä. Merkitse jokainen ateria heti syömisen jälkeen, mukaan lukien juomat, napostelut sekä vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet. Aloita jokainen päivä omalta sivultaan.

Kirjaa ylös aterian kellonaika, paikka ja syötyjen ruokien sekä juomien tarkat nimet tai kauppanimet. Kirjaa valmistustapa ja tarvittaessa resepti. Arvioi määrät talousmitoilla (dl, kpl, rkl, tl), grammoina ja käytä pakkausmerkintöjä apuna.

Ruokapäiväkirjan voi täyttää myös OmaEP-palvelussa, jolloin se näkyy ammattilaiselle sähköisesti. Jos täytät tulostetun ruokapäiväkirjan, tuo se mukanasi vastaanotolle tai palauta postitse 1–2 viikkoa ennen ravitsemusterapeutin tapaamista.

Lapsen ruokapäiväkirjan palautus:
Seinäjoen keskussairaala
Lastenneurologian yksikkö, C1- osa
Ravitsemusterapeutti
Hanneksenrinne 7
60220 Seinäjoki

Aikuisen ruokapäiväkirjan palautus:
Seinäjoen keskussairaala
Ravitsemusterapiayksikkö / 3. kerros
Hanneksenrinne 7
60220 Seinäjoki

EsimerkkiPäivämäärä: 27.1.2023Viikonpäivä: Perjantai

Aika	Paikka	Ruuat ja ruoka-aineet	Määrä
11.00	Koulu	Perunasose (peruna, kevytmaito, voi)	1,5 dl
		Salaatti (valkokaali, ananas, raejuusto)	2 rkl
		Jauhelihakastike	1 dl
		500 g nautajauhelihaa (7 %)	
		1 sipuli, 2 valkosipulin kynttä, 1 tl	
		2 dl vettä, paistamiseen 1 rkl rypsiöl-	
		Kevytmaito	2 lasillista
		Ruissekaleipä	1 pala (30 g)
		Margariini 60 % rasvaa, normaalisuolainen	1 tl

