

Liite 2. ESITÄYTETTY RUOKAPÄIVÄKIRJA

Tutkittavan tunnus:

--	--	--	--	--	--	--	--



Täytetään päiväkodissa

Lomake tarkistettu:

Lapsen nimi: _____

Päiväkoti ja ryhmä: _____

Lomakkeen täyttöpäivät: |__|__| / |__|__| / |__|__|__|__|

Viikonpäivä: _____

|__|__| / |__|__| / |__|__|__|__|

Viikonpäivä: _____

pv

kk

vuosi

Päiväkirjaa täyttäneiden hoitajien nimet ja puhelinnumerot:

_____, puhelinnumero: _____

_____, puhelinnumero: _____

Järjestettiinkö päiväkodissa ruokapäiväkirjan pitopäivinä tilaisuuksia, joissa ruokailu poikkesi normaalista?

Ympyröi yksi tai useampi vaihtoehto.

- a) Kyllä, syntymäpäiväjuhlia
- b) Kyllä, vuodenaikaan liittyviä juhlia (esim. Runebergin päivä, pääsiäinen, vappu tai itsenäisyyspäivä)
- c) Kyllä, retkiä tai vierailuja
- d) Kyllä, jokin muu tilaisuus, mikä? _____
- _____
- e) Ei

Ohjeita ruokapäiväkirjan täyttämiseen

- Ruokapäiväkirjan merkinnät kannattaa tehdä syömisen yhteydessä tai välittömästi aterioinnin jälkeen.
- Ruokapäiväkirjaan merkitään vain ne aterian osat, jotka lapsi on syönyt.
- Jos lapsi ei ole ollut läsnä jollain aterialla, aterian kohdalle merkitään selkeästi, että lapsi ei osallistunut aterialle.
- Eri aterianosille on varattu omat rivinsä, mutta rivien loppuessa tai sopivan rivin puuttuessa ruoka tai juoma kirjataan riville "Muut". Tarvittaessa mitä tahansa tyhjää riviä voi käyttää.
- Määrien arvioinnissa voi käyttää annoskuvakirjaa, talousmittoja (tl, rkl, dl) tai painoa (g). Ruoan määrän voi ilmoittaa myös kappaleina (esim. hedelmät, lihapullat, kalapuikot ym. kokonaisina tarjottavat elintarvikkeet).
- Muista kirjata mausteet (esim. ketsuppi, sokeri tai hillo), salaatinkastikkeet, leivänpäälliset, juomat (myös muulloin kuin aterioilla nautitut) ja jälkiruoat.

Esimerkki ruokapäiväkirjan täyttämisestä

Päivämäärä: 9.1.2015

Viikonpäivä: perjantai

Klo: 11.00

LOUNAS	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Pääruoka	<i>Jauhelihakastike</i>	<i>63 a</i>
	<i>Lisäannos jauhelihakastiketta</i>	<i>63 a</i>
Lisukkeet	<i>Peruna, keskikokoinen</i>	<i>2 x 45 b</i>
	<i>Lisäannos perunaa</i>	<i>1 x 45 b</i>
Salaatit	<i>Porkkanaraaste</i>	<i>23 a</i>
	<i>Jäävuori-raejuustosalaatti</i>	<i>puolikas kuvasta 23 a</i>
Kasvikset, hedelmät ja marjat		
Leivät ja leivänpäälliset	<i>Näkkileipä</i>	<i>puolikas kuvasta 5 b</i>
	<i>Margariini</i>	<i>11 a</i>
Juomat	<i>Rasvaton maito</i>	<i>1 c</i>
	<i>Vesi</i>	<i>1 b</i>
Maustekastikkeet ja mausteet	<i>Ketsuppi</i>	<i>75 a</i>
Muut		

Klo: 14.20

MUU RUOKAILU	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Ruoat	<i>Syntymäpäiväkakku</i>	
	<i>(kermatäytekkaku, marjatäyte)</i>	<i>85 a</i>
Juomat	<i>Mehukatti (metsämansikka),</i>	
	<i>laimennettu</i>	<i>2 x 2 b</i>

Päivämäärä:

Viikonpäivä:

Klo:

AAMIAINEN	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Puurot, vellit ja niiden lisukkeet		
Leivät ja leivänpäälliset		
Kasvikset, hedelmät ja marjat		
Rahkat, viilit ja jogurtit		
Murot ja myslit		
Juomat		
Muut		

Klo:

LOUNAS	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Pääruoka		
Lisukkeet		
Salaatit		
Kasvikset, hedelmät ja marjat		
Leivät ja leivänpäälliset		
Juomat		
Maustekastikkeet ja mausteet		
Muut		

Päivämäärä:

Viikonpäivä:

Klo:

VÄLIPALA	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Leivät ja leivänpäälliset		
Puurot ja niiden lisukkeet		
Kiisselit ja mehukeitot		
Rahkat, viilit ja jogurtit		
Kasvikset, hedelmät ja marjat		
Murot ja myslit		
Juomat		
Muut		

Klo:

MUU RUOKAILU	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Ruoat		
Juomat		

Päivämäärä:

Viikonpäivä:

Klo:

AAMIAINEN	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Puurot, vellit ja niiden lisukkeet		
Leivät ja leivänpäälliset		
Kasvikset, hedelmät ja marjat		
Rahkat, viilit ja jogurtit		
Murot ja myslit		
Juomat		
Muut		

Klo:

LOUNAS	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Pääruoka		
Lisukkeet		
Salaatit		
Kasvikset, hedelmät ja marjat		
Leivät ja leivänpäälliset		
Juomat		
Maustekastikkeet ja mausteet		
Muut		

Päivämäärä:

Viikonpäivä:

Klo:

VÄLIPALA	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Leivät ja leivänpäälliset		
Puurot ja niiden lisukkeet		
Kiisselit ja mehukeitot		
Rahkat, viilit ja jogurtit		
Kasvikset, hedelmät ja marjat		
Murot ja myslit		
Juomat		
Muut		

Klo:

MUU RUOKAILU	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Ruoat		
Juomat		