Ruokapäiväkirjapohja

Päivä	**Klo**	**Paikka** Kotona, töissä, ruokapöydän, tv:n ääressä	**Ruoka** Kuvaile mahdollisimman tarkasti ruoka-aineet ja niiden laatu; esim. täys-/kokojyvää, rasvaprosentit/rasvattomat tuotteet, sokerit/sokerittomat tai voit käyttää tuotenimiä. Kirjaa myös juomat.	**Määrä** Lautasmalli: ¼-, ½-, ¾-lautasta, kourallinen, dl, gr, siivu	**Mieliala/ Nälkä** Skaala 0-5, 0=ei yhtään nälkä, 5= erittäin kova nälkä	**Muu** Liikunta, verensokeri, yms.

Ruokapäiväkirjapohja

Päivä	Klo	Paikka Kotona, töissä, ruokapöydän, tv:n ääressä	Ruoka Kuvaile mahdollisimman tarkasti ruoka-aineet ja niiden laatu; esim. täys-/kokojyvää, rasvaprosentit/rasvattomat tuotteet, sokerit/sokerittomat tai voit käyttää tuotenimiä. Kirjaa myös juomat.	Määrä Lautasmalli: ¼-, ½-, ¾-lautasta, kourallinen, dl, siivu	Mieliala/ Nälkä Skaala 0-5, 0=ei yhtään nälkä, 5= erittäin kova nälkä	Muu Liikunta, verensokeri, yms.

Ruokapäiväkirjapohja

Päivä	Klo	Paikka Kotona, töissä, ruokapöydän, tv:n ääressä	Ruoka Kuvaile mahdollisimman tarkasti ruoka-aineet ja niiden laatu; esim. täys-/kokojyvää, rasvaprosentit/rasvattomat tuotteet, sokerit/sokerittomat tai voit käyttää tuotenimiä. Kirjaa myös juomat.	Määrä Lautasmalli: ¼-, ½-, ¾-lautasta, kourallinen, dl, siivu	Mieliala/ Nälkä Skaala 0-5, 0=ei yhtään nälkä, 5= erittäin kova nälkä	Muu Liikunta, verensokeri, yms.