

Ruokapäiväkirjan ohjeistus

Pidä ruokapäiväkirjaa 1-3 vuorokauden ajan. Mikäli viikonlopun syöminen eroaa oleellisesti arkipäivistä, ota ruokapäiväkirjaan mukaan vähintään yksi viikonlopun päivä. Täytä vähintään yksi päivä huolellisesti. Valitse sellaisia päiviä, jotka ovat mahdollisimman tavallisia.

On järkevintä ja luotettavinta kirjata syömisensä ylös heti aterioinnin jälkeen kun asiat ovat tuoreessa muistissa. Näin mahdolliset ongelmakohdat tulevat varmasti esille. Kirjaa rehellisesti ylös kaikki ateriat, myös napostelut. Tarkalla kirjaamisella saat itsellesi näkyviin mahdolliset epäkohdat.

Aika

Kirjaa päiväkirjaan se kellonaika kun aloitit syömisen, Syömisen jälkeen kirjaa syömiseen kulunut aika.

Tilanne ja paikka

On tärkeää selvittää, missä paikoissa ja tilanteissa olet tottunut syömään. Tätä kautta on mahdollista selvittää myös syömistä laukaisevia tekijöitä. Kirjaa rehellisesti myös tähän paikka ja esimerkiksi se, oliko sinulla kiire ruokaillessasi.

Ruoka ja juoma

Kirjaa mitä söit ja mitä joit mahdollisimman tarkasti. Yleisluontoinen kuvaus riittää, raaka-aineita ei tarvitse eritellä.

Määrä

Kirjoita ylös syömäsi ruoan määrä. Grammalleen punnittuja määriä ei tarvita vaan esim. kauhallinen, noin 1 dl jne. ovat täysin toimivia.

Nälkä ja kylläisyys

Arvioi nälän tunteesi ennen ruokailua asteikolla 1-10, jossa 1 on ei nälkää ja 10 on todella kova nälkä. Ruokailun jälkeen arvioi kylläisyytesi asteikolla 1-10, jossa 1 on ei yhtään kylläinen ja 10 ylensyönyt olo. Piirrä janalle rasti mielestäsi parhaiten kuvaavaan kohtaan.