Nimi: Ruokapäiväkirja
Dokumentin tyyppi: Lomake

Ruokapäiväkirja

Päivämäärä ja viikonpäivä:

Klo	Paikka	Mitä söin ja join, miten valmistettua	Annoksen koko	Nälän- ja kylläisyyden tunne *0 = kova nälkä, 10 = ähky*		Miksi söin, missä tilanteessa söin, tuntemukset/ajatukset
				Ennen ruokailua	Ruokailun jälkeen	
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
				0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Lähde: Sydänliitto

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue
www.keusote.fi
PL 46
05801 Hyvinkää
etunimi.sukunimi@keusote.fi
kirjaamo.hva@keusote.fi