

ILOLLA
-hanke
Inspiroivaa koulutusta
ja liikutusta lisämessä



Ruokapäiväkirja työkaluna: käyttö ja tulosten tulkinta

ILOLLA-hanke
27.2.2021 klo 14-15:30



Ruokapäiväkirjan käyttö, harjoitus

1. Syötä tiedot fineli.fi – tietokantaan (maksuton työkalu)
2. Ota ylös päiväkohtaisesti diassa mainitut tiedot
3. Vastaa kysymyksiin
4. Lopuksi keskustellaan



1. Syötä tiedot fineli.fi -tietokantaan

- Syötä ensin tieto sukupuolesta ja iästä (>> viitearvot)
- Syötä 1-3 vuorokauden ajalta kirjaamasi ateriointikertojen ruokatiedot tietokantaan
- Sami ohjeistaa ja demoaa tietojen syöttämistä

2. Ota ylös seuraavien ravintoaineiden saanti/vuorokausi

- Energia, kcal
- Hiilihydraatti E % ja g/kg
- Proteiini E % ja g/kg
- Rasva E % ja g/kg
- Ravintokuitu
- D-vitamiini
- C-vitamiini
- Rauta
- Kalsium

3. Vastaa seuraaviin kysymyksiin

- a) Arvioi, kuvastiko kirjanpito normaalia arkea?
- b) Onko ateriarytmi hyvä? Tuleeko ateriointikertoja tarpeeksi?
- c) Tuleeko nestettä riittävästi?
- d) Arvioi ravitsemuksen riittävyyttä vertaamalla edellisessä diassa esitettyjen ravintoaineiden saantia suosituksiin.

Vertailun suosituksiin löydät fineli.fi:stä, kun painat väkästä viikompäivän edessä.

4. Keskustelua

- Mistä ikäryhmästä alkaen ja miten seurassa voisi toteuttaa ruokapäiväkirjaseurannan?
- Miten tehtyjen havaintojen ja johtopäätösten ohjeistuksen ja seurannan voisi toteuttaa?
- Käytetäänkö seurassanne jo ruokapäiväkirjaa työkaluna ravitsemuksen osalta?

Kiitos osiosta 3

- Kysymyksiä?
- Kommentteja?

