ALKUKYSELY JA RUOKA- JA LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

Palauta lomake sähköpostitse ravitsemusterapeutillesi: [laura.heikkila@odl.fi](mailto:laura.heikkila@odl.fi), [emilia.leinonen@odl.fi](mailto:emilia.leinonen@odl.fi) tai [marja.vanhala@odl.fi](mailto:marja.vanhala@odl.fi). Voit myös tulostaa lomakkeen ja lähettää postitse: ODL Liikuntaklinikka/ ravitsemusterapeutti, Albertinkatu 18 A, 90100 OULU

Nimi

1. **Ikä** **vuotta**
2. **Noudatatko jotain erityisruokavaliota tai onko sinulla ruokaan liittyviä rajoitteita (esim. laktoositon ruokavalio, keliakiaruokavalio, allerginen sitrushedelmille jne).**

en

kyllä, mitä

1. **Käytätkö vitamiini-kivennäisainevalmisteita säännöllisesti tai satunnaisesti?**

en käytä

kyllä, mitä, kuinka usein

1. **Käytätkö muita ravintolisiä tai luontaistuotteita (esim. proteiinivalmisteita, yrttivalmisteet jne)?**

en käytä

kyllä, mitä, kuinka usein

1. **Jos sinulla on tiedossa hemoglobiini, ferritiini (raudan varastoarvo), verensokeri- ja/tai verenpainearvosi ja kolesteroliarvosi, voi kirjata niitä tähän. Mainitse myös, jos käytät jotain lääkitystä niihin.**
2. **Onko sinulla päivittäistä elämää haittaavia suolisto-oireita, esim. turvotusta, ripulia, ilmavaivoja tai kipuja?**

ei

kyllä, mitä, onko tutkittu lääkärissä?

1. **Kuinka paljon painat?** **kg Kuinka pitkä olet?** **cm**
2. **Onko painossasi tapahtunut muutoksia viime aikoina?**

ei

kyllä, mitä muutoksia

1. **Mikä on tavoitteenasi painon suhteen?**

laihtua, kuinka monta kiloa

pitää painoni nykyisessä

nostaa painoa, kuinka monta kiloa

1. **Yritätkö oksentaa, jos tunnet olevasi epämiellyttävän kylläinen?**

en

kyllä

1. **Huolestuttaako sinua ajatus, ettet pysty enää hallitsemaan syömisiesi määrää?**

ei

kyllä

1. **Uskotko olevasi lihava, vaikka olisitkin muiden mielestä laiha?**

en

kyllä

1. **Hallitseeko ruoka tai ruoan ajattelu elämääsi?**

ei

kyllä

1. **Tunnetko syyllisyyttä joidenkin ruokien syömisestä?**

en

kyllä

1. **Millaisia tavoitteita tai haasteita sinulla on ravitsemuksen suhteen?**

1. **Mikä/mitkä ovat urheilulajejasi? Kuinka usein/ kuinka monta tuntia viikossa harjoittelet?**
2. **Mikä on tavoitteesi urheilun suhteen?**
3. **Kuinka monta tuntia keskimäärin vuorokaudessa tai viikossa teet seuraavia?**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Tuntia keskimäärin päivässä/ viikossa |
| 1. Nukut tai olet muutoin makuuasennossa |  |
| 1. Istut |  |
| 1. Seisot, kävelet hitaasti tai teet kevyitä kotitöitä |  |
| 1. Liikut niin, että hikoilet ja hengästyt lievästi (esim. ripeä kävely, kevyt hölkkä, jumppa, kuntosali jne.) | päivässä        viikossa |
| 1. Liikut rasittavalla tavalla (esim. juokseminen, hiihto, raskas jumppa tai lihaskuntoharjoite) | päivässä        viikossa |
| 1. Liikut erittäin rasittavalla tavalla (kilpailunomainen kestävyyssuoritus) | päivässä        viikossa |

1. **Poikkesiko syömisesi ruokapäiväkirjanpidon aikana normaalista (esim. sairaus, loma, juhlapyhät)?**

Ei

Kyllä, miksi

**Pidä ruoka- ja liikuntapäiväkirjaa neljän päivän ajan.**

Jotta saadaan mahdollisimman hyvä käsitys ruokailu- ja liikuntatottumuksista, on tärkeää, että päivät ovat ns. normaaleja (ei esim. sairaus- tai juhlapäiviä). Valitse mieluiten peräkkäiset päivät. Aloita uuden päivän kirjaaminen uudelta sivulta. Päiväkirjaa on hyvä täyttää syömisten osalta heti ruokailun jälkeen.

**Aika**

Merkitse kellonaika, jolloin syöt, juot tai liikut.

**Ruoka ja liikuntalaji**

Merkitse syömiesi ruokien ja juomien nimet ja laadut mahdollisimman tarkkaan. Merkitse myös käyttämäsi vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet sekä muut lisäravinteet. Merkitse liikuntalajisi.

**Ruoan määrä ja liikunnan kesto/ teho**

Merkitse syömiesi ruokien annosten koot grammoina tai talousmittoina: teelusikallinen, ruokalusikallinen, desilitra, viipale, keskikokoinen, pieni, suuri, kpl. Kokoa voi verrata myös kananmunaan, esim. kananmunankokoinen peruna. Joidenkin tuotteiden määrät voi ilmoittaa senttimetreinä, esim. 5 cm tuorekurkkua tai 10 x 10 cm pala pannukakkua. Merkitse liikunnan kesto minuutteina tai tunteina. Voit myös kirjata liikunnan tehosta esim. kevyt tai raskas.

**Miksi söit/ tunnetila/ seura**

Tähän kohtaan voit kirjata syömiseen liittyviä tekijöitä kuten ruokaseura, ruokailupaikka, syömisen syy, mieliala jne.

**Päivämäärä**       **viikonpäivä**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aika** | **Ruoka ja liikuntalaji** | **Ruoan määrä ja liikunnan kesto/ teho** | **Miksi söit/ tunnetila/ seura** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivämäärä**       **viikonpäivä**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aika** | **Ruoka ja liikuntalaji** | **Ruoan määrä ja liikunnan kesto/ teho** | **Miksi söit/ tunnetila/ seura** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivämäärä**       **viikonpäivä**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aika** | **Ruoka ja liikuntalaji** | **Ruoan määrä ja liikunnan kesto/ teho** | **Miksi söit/ tunnetila/ seura** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivämäärä**       **viikonpäivä**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aika** | **Ruoka ja liikuntalaji** | **Ruoan määrä ja liikunnan kesto/ teho** | **Miksi söit/ tunnetila/ seura** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivämäärä**       **viikonpäivä**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aika** | **Ruoka ja liikuntalaji** | **Ruoan määrä ja liikunnan kesto/ teho** | **Miksi söit/ tunnetila/ seura** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivämäärä**       **viikonpäivä**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aika** | **Ruoka ja liikuntalaji** | **Ruoan määrä ja liikunnan kesto/ teho** | **Miksi söit/ tunnetila/ seura** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivämäärä**       **viikonpäivä**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aika** | **Ruoka ja liikuntalaji** | **Ruoan määrä ja liikunnan kesto/ teho** | **Miksi söit/ tunnetila/ seura** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivämäärä**       **viikonpäivä**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aika** | **Ruoka ja liikuntalaji** | **Ruoan määrä ja liikunnan kesto/ teho** | **Miksi söit/ tunnetila/ seura** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivämäärä**       **viikonpäivä**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aika** | **Ruoka ja liikuntalaji** | **Ruoan määrä ja liikunnan kesto/ teho** | **Miksi söit/ tunnetila/ seura** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Päivämäärä**       **viikonpäivä**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aika** | **Ruoka ja liikuntalaji** | **Ruoan määrä ja liikunnan kesto/ teho** | **Miksi söit/ tunnetila/ seura** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |