Ruokavalio
neuvola

OSA 1: HENKILÖTIEDOT

Tilausnumero (muotoa #XXXXX):	
Etunimi:	
Sukunimi:	
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	
Katuosoite:	
Postinumero:	
Postitoimipaikka:	

……

OSA 2: HENKILÖTIETOLAIN (523/99) MUKAINEN INFORMOINTI

Yhteystietosi sekä laskutusta koskevat tiedot tallennetaan Ruokavalioneuvolan asiakasrekisteriin. Hoitosuhdetta koskevat tiedot tallennetaan ravitsemusterapeuttisi asiakasrekisteriin. Asiakastietoja ei luovuteta muille tahoille, ja asiakasrekisterin tiedot ovat suojattuja ja salassa pidettäviä. Sinulla on oikeus nähdä sinusta kirjatut tiedot tai pyytää tietojasi korjattavan.

Hyväksyn: ☐

Päivämäärä:

Allekirjoitus:

Ruokavalio neuvola

OSA 3: ESITIEDOT RUOKAVALIONEUVOLALLE

Olen raskaana ☐ Tavoitteeni on raskautua ☐

Laskettu aika, jos olet jo raskaana:

Oletko ollut raskaana ja synnyttänyt aiemmin? Listaa tähän mahdolliset aiempien synnytysten ajankohdat (kk/vvvv):

Pituus:

Paino:

Painon muutos raskauden alusta:

Ikä:

TAUSTAKYSYMYKSET:

1) Millaisia pulmia tai tavoitteita sinulla on ravitsemuksen suhteen?

2) Mihin erityisesti kaipaat vinkkejä ja apua ruokavalioasioissa?

3) Millaisia muutoksia olet jo mahdollisesti tehnyt ruokavalioosi?

4) Onko sinulla päivittäiseen elämääsi vaikuttavia raskausoireita tai -komplikaatioita? (Esim. raskausdiabetes, pre-eklampsia, raskauspahoinvointia)

☐ Ei ole

☐ Kyllä on, mitä:

5) Noudatatko jotakin erityisruokavaliota tai onko sinulla allergioita?

☐ Ei

☐ Kyllä, mitä:

Ruokavalio neuvola

6) Käytätkö vitamiini- ja/tai kivennäisainevalmisteita säännöllisesti tai satunnaisesti?

☐ En käytä

☐ Kyllä, mitä ja kuinka usein:

7) Käytätkö lisäravinteita tai luontaistuotteita (proteiinivalmisteet, yrttivalmisteet jne.)

☐ En käytä

☐ Kyllä, mitä ja kuinka usein:

8) Liikkumistottumuksesi ja/tai liikuntaharrastuksesi ja niiden määrä viikossa? Onko sinulla tavoitteita liikunnan suhteen?

9) Miten kuvaisit suhtautumistasi ruokaan ja syömiseen?

10) Onko sinulla päivittäisiä elämää haittaavia suolisto-oireita, esim. ilmavaivoja, kipuja, turvotusta?

☐ Ei

☐ Kyllä, mitä ja onko tutkittu

lääkärissä:

11) Sairastatko jotain perussairautta? Onko sinulla käytössäsi ruokavalioon vaikuttavia lääkityksiä? Muut terveydentilaan liittyvät huomiot.

12) Jos sinulla on tiedossa hemoglobiini, ferritiini (raudan varastoarvo), verensokeri- ja/tai verenpainearvosi, voi kirjata niitä tähän.

13) Tuleeko mieleesi muuta huomioitavaa? Kerro se meille tässä:

Ruokavalio neuvola

OSA 4: RUOKAPÄIVÄKIRJA

Saadaksesi raskausajan ravitsemusterapiasta mahdollisimman suuren hyödyn, suosittelemme pitämään ruokapäiväkirjaa noin kolme (3) päivää ennen ensimmäistä ravitsemusterapia-aikaasi. Ruokapäiväkirjan pitäminen on vapaaehtoista.

OHJE RUOKAPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÄMISEEN:

1) Täyttäessäsi ruokapäiväkirjaa sähköisesti, suosittelemme kirjaamaan tiedot ylös ensin puhelimen muistioon tai paperille, ja vasta lopuksi siirtämään kaiken tiedon kerralla tähän lomakkeeseen. Voit myös tulostaa lomakkeen, täyttää sen käsin, ottaa siitä valokuvat ja lähettää kuvat meille sähköpostitse lähettämiemme ohjeiden mukaisesti.

2) Merkitse lomakkeelle kaikki, mitä syöt ja juot esimerkiksi kahtena arkipäivänä ja yhtenä viikonloppu-/vapaapäivänä.

3) Jotta ravitsemusterapeutti saa mahdollisimman totuudenmukaisen kuvan syömisestäsi, on päivien hyvä olla ns. normaaleja, ei esim. juhlia tai sairauspäiviä. Merkitse tiedot ylös lomakkeeseen tai muuhuhn muistioon heti ruokailun jälkeen. Yhteen päivään voit käyttää useampia ruokapäiväkirjan sivuja.

4) Kirjoita *aika*-sarakkeeseen se kellonaika, jolloin söit tai joit jotakin.

5) Merkitse jokainen ruoka omalle rivilleen.

6) Ilmoita ruokien ja juomien laatu mahdollisimman tarkkaan, esimerkiksi: rasvaton maito, kevytmaito, sokeroitu mansikkajogurtti 2 % rasvaa, Edam-juusto, suklaakääretorttu. Kerro ruokalajeista myös ruoanvalmistustapa.

7) Merkitse myös käyttämäsi ravintolisät, kuten vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet.

8) *Määrä*-sarakkeessa ilmoita nauttimasi ruuan/juoman käyttömäärä talousmittoina eli desilitroina, tee- tai ruokalusikallisina, kahvikuppeina, lasillisina, lautasellisina, iso/keskikokoinen/pieni kpl tai grammoina. Kokoa voi verrata myös kananmunaan, esim. kananmunan kokoinen peruna.

9) Kirjaa lomakkeelle myös päivän liikunnat ja muut huomiot.

Ruokavalio neuvola

Päivämäärä: Viikonpäivä:

Rastita, onko päivä tavallinen ☐ vai poikkeava ☐ Jos poikkeava, miten:

Klo	Ruuat ja juomat /liikunta (valmistustapa, ruuanvalmistuksessa käytetty rasva ja neste)	Ruoan määrä /liikunnan kesto (kpl /dl /g /viipale /lasillinen)	Miksi söit /tunnetila /seura

Ruokavalio neuvola

Päivämäärä: Viikonpäivä:

Rastita, onko päivä tavallinen ☐ vai poikkeava ☐ Jos poikkeava, miten:

Aika	Ruuat ja juomat /liikunta (valmistustapa, ruuanvalmistuksessa käytetty rasva ja neste)	Ruoan määrä /liikunnan kesto (kpl /dl /g /viipale /lasillinen)	Miksi söit /tunnetila /seura

Ruokavalio neuvola

Päivämäärä: Viikonpäivä:

Rastita, onko päivä tavallinen ☐ vai poikkeava ☐ Jos poikkeava, miten:

Aika	Ruuat ja juomat /liikunta (valmistustapa, ruuanvalmistuksessa käytetty rasva ja neste)	Ruoan määrä /liikunnan kesto (kpl /dl /g /viipale /lasillinen)	Miksi söit /tunnetila /seura

Ruokavalio neuvola

Päivämäärä: Viikonpäivä:

Rastita, onko päivä tavallinen ☐ vai poikkeava ☐ Jos poikkeava, miten:

Aika	Ruuat ja juomat /liikunta (valmistustapa, ruuanvalmistuksessa käytetty rasva ja neste)	Ruoan määrä /liikunnan kesto (kpl /dl /g /viipale /lasillinen)	Miksi söit /tunnetila /seura

Ruokavalio neuvola

Päivämäärä: Viikonpäivä:

Rastita, onko päivä tavallinen ☐ vai poikkeava ☐ Jos poikkeava, miten:

Aika	Ruuat ja juomat /liikunta (valmistustapa, ruuanvalmistuksessa käytetty rasva ja neste)	Ruoan määrä /liikunnan kesto (kpl /dl /g /viipale /lasillinen)	Miksi söit /tunnetila /seura

Ruokavalio neuvola

Päivämäärä: Viikonpäivä:

Rastita, onko päivä tavallinen ☐ vai poikkeava ☐ Jos poikkeava, miten:

Aika	Ruuat ja juomat /liikunta (valmistustapa, ruuanvalmistuksessa käytetty rasva ja neste)	Ruoan määrä /liikunnan kesto (kpl /dl /g /viipale /lasillinen)	Miksi söit /tunnetila /seura

Ruokavalio neuvola

OHJEET LOMAKKEEN TOIMITTAMISEKSI RUOKAVALIONEUVOLAAN

1) Täytä tämän lomakkeen osat 1–3, sekä halutessasi osa 4, eli ruokapäiväkirja.

2) Täytettyäsi lomakkeen huolehdi, että siihen kirjaamasi tiedot tallentuvat.

3) Jos tulostit lomakkeen tai osan siitä täytettäväksi käsin, ota kuvat jokaisesta täytetystä lomakkeen sivusta ja siirry tämän ohjeen seuraavaan vaiheeseen.

4) Lähetä huolellisesti täytetty lomake suoraan omalle ravitsemusterapeutillesi (saat häneltä sähköpostiosoitetiedot ajanvarauspuhelussa). Lähetä lomake mielellään viimeistään kaksi (2)päivää ennen ensimmäistä aikaasi Ruokavalioneuvolassa.

5) Ota lepotauko ja hengähdä! <3 Nähdään Ruokavalioneuvolassa!