

Ruokapäiväkirjan pitämiseen yleistä ohjeistusta ja Finelin käyttöön muutamia vinkkejä.

Ruokapäiväkirjan pitäminen:

- Mikäli haluat saada tarkkaa tietoa omasta syömisestäsi ja saada tietoa ravintoaineiden saannistasi, pidä ruokapäiväkirjaa THL (=Terveystieteen – ja hyvinvoinnin laitoksen) Fineli-ohjelmaa apuna käyttäen. Se on ilmainen ja luotettava!! Siinä on laajin ja tarkin suomalaisia ruoka-aineita ja ruokia sisältävä tietokanta. Tutustu THL:n Fineli-ravintosisältötietokantaan.
- **Fineli löytyy osoitteesta <https://fineli.fi/fineli/fi/ruokapaivakirja>**
- Pidä ruokapäiväkirjaa mielellään n. viikon ajan. Voit käyttää apuna tässä lopussa olevaa ruokapäivän runkoa, jos haluat. Voit täyttää myös omat tietosi suoraan Fineliin. Mikäli täytät ruokapäiväkirjan paperille, se voi auttaa muistamaan syötyjä ruokia paremmin. **Mikäli kirjaaminen on hankalaa joissakin tilanteissa, ota muistin tueksi kuva ateriasiasi ja kirjaa/raportoi se Fineliin kuvan perusteella saman päivän iltana!**
- Ruokapäiväkirjaa tehdessäsi huomioi kaikki, mitä syöt ja juot. Siis **KAIKKI**, naposteltavatkin esim. välipalat ja ruuat/juomat, joita syöt ja juot varsinaisten ruokailuaikojen ulkopuolella – koko ruokapäiväkirjapidon ajan!
- **Ole itsellesi rehellinen, syö kuten tavallisina päivinä. Näin saat totuuden mukaisen kuvan syömisistäsi! Tämä on oleellisimpia asioita koko ruokapäiväkirjan pidossa! Älä siis huijaa itseäsi syömällä eri tavalla ruokapäiväkirjapäivinä 😊 !!!**

Finelin käyttöön vinkkejä:

- **Finelin käyttö on ilmaista** ja sinne **pitää luoda tunnus**, jotta voi palata omaan ruokapäiväkirjaan ja täydentää kirjauksia. Kirjaukset säilyvät Finelissä pitkän aikaa (= useita kuukausia ellei pidempäänkin). **Finelissä ei ole näkyvissä tallenna-painiketta**. Tiedot tallentuvat automaattisesti, jos olet luonut omat tunnukset ja kirjautunut niillä Fineliin.
- **Luo tunnukseksi ennen kuin alat kirjata ruokapäiväkirjaasi, muutoin kirjauksesi eivät tallennu!**
- Aluksi valitse kohtaan ”**Suositukset lasketaan tiedoista**” itsellesi sopivat kohdat (sukupuoli, ikä, mahdollinen raskaus, imetys).

Anna taustatiedot

Sukupuoli Nainen Mies

Ikä (vuosina)

Erityisryhmä Raskaana olevat Imettävät

Lisää ruokapäiväkirjaan

Kuvassa yllä: Tässä valittu taustatiedoiksi sukupuoli mies ja ikä 15 vuotta. Fineli suhteuttaa antamansa tulokset tähän haluttuun ryhmään.

- Finelin ravintoainetietokantavalikko on suurin suomenkielinen eli vaihtoehtoja löytyy paljon (yli 4000). Hakutoiminto on kätevä ja toimiva. Esim. hakusanalla ”puuro” löytyy nopeasti 78 vaihtoehtoa, josta voi valita itsellesi sopivimman vaihtoehdon. Finelin logiikka on helppo ja siihen pääsee nopeasti sisälle. Voit rauhassa kokeilla- lisätä ja poistaa.
- **ALOITA FINELISSÄ KOKONAISEN VIIKON KIRJAAMINEN MAANANTAISTA erityisesti silloin, jos teet ruokapäiväkirjaa 7 vrk ajan.** Fineli vertaa ravintoaineiden saantituloksia joko suositeltuun päiväsaantiin TAI viikkosaantiin. Valitse siis 7 vrk ruokapäiväkirjaa varten ”Viikkonäkymä”. Tällöin Fineli vertaa sinun viikkoasi **koko viikon ravitsemussuosituksiin**. Jos aloitat kirjaamisen vaikka torstaina ja lopetat seuraavan viikon torstaihin, Fineli jakaa ravintoaineiden saantisi kahden viikon ajalle. Tällöin saadut prosenttivertailut suosituksiin eivät päde, vaan jäävät vajaiksi. Toki voit aloittaa kirjaamisen oikeasti kalenterin mukaan torstaina, mutta aloita Fineliin tietojen kirjaaminen aina maanantaista. ☺ Fineli ymmärtää yhdeksi viikoksi aikajakson Ma-Su.
- Mikäli ruokapäiväkirja-päiviä on **alle 7 vrk, valitse ”Päivänäkymä”**. Tällöin Fineli vertaa päiväkohtaista ruokavaliotasi yhden päivän ravitsemussuosituksiin. Tällöin voit tarkastella yksittäisiä päiviä kerrallaan, mutta et esim. 3-4 päivää yhdessä.

Ruokapäiväkirja

Omat elintarvikkeet

Päivänäkymä Viikonnäkymä

< ma 15.01.2018 – su 21.01.2018 >

Kuvassa yllä: Tässä valittu ”Viikonnäkymä”, jolloin tarkasteltava aikajakso on yksi viikko. Fineli antaa palautteen ravintoaineiden saantisuosituksista 7 vrk eli yhden viikon ajalta.

- Ilmoita kirjaamasi ruokamäärät soveltuvina talousmittoina (dl, tl, rkl jne.), annospaloina tai kappalemäärinä. Fineli antaa monia vaihtoehtoja annoskoon arviointiin. Niiden käytössä kannattaa olla huolellinen, jotta laskelmista tulee mahdollisimman totuudenmukaisia.
- **Fineli ei esim. hälytä/ihmettele, jos valitset vahingossa öljy 2 dl, öljy 2 rkl sijaan. ☺**

Lisää elintarvike:

Maito, rasvaton, d-vitamiinia 1 ug

Annos

2

Yksikkö

dl
 rkl
 tl
 pieni annos
 keskikokoinen annos
 iso annos
 g

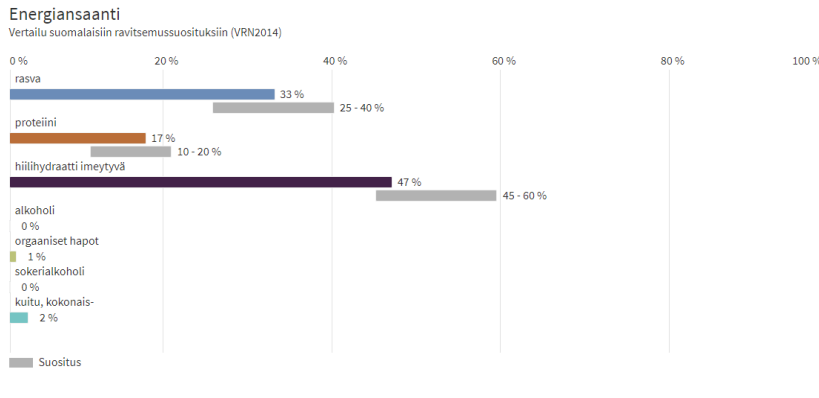
Lisää ruokapäiväkirjaan

Kuvassa yllä: Valittu ruoka-aine on rasvaton maito ja sitä on juotu 2 dl. Kun oikea valinta on tehty, klikataan violettiä ruutua ”Lisää ruokapäiväkirjaan”.

- Jos teet virheen kirjaamisessa, voit poistaa virheellisen kirjaamisen kokonaan ruoka-aineen kohdalla oikealla olevasta rastista ja lisätä kokonaan uudestaan oikean ruoka-aineen tai sen määrän.
- Finelissä voit tehdä myös kokeiluja ja niitä kannattaakin tehdä, jos on kiinnostunut eri ruoka-aineiden vaikutuksista ravintosisältöihin. Esim. mitä tapahtuu ruokavalion laadulle, kun vaihdat rypsiöljyn voihin tai ruisleivät valkoiseen patonkiin.

Finelin tulosten tulkintaan muutamia näkökulmia ja asioita pohdittavaksi:

- Fineli antaa sinulle ENERGIARAVINTOAINEIDEN saannistasi pylväskuvion ja suhteuttaa sinun saantiasi ikäryhmäsi ja sukupuolen mukaan ravitsemussuosituksiin. Kts. kuva alla.



Kuvassa yllä: Finelin kuva energiaravintoaineiden saannista suhteessa ravitsemussuositukseen. Harmaat palkit kertovat suositusten tavoitteet ja sininen, oranssi ja musta palkki sinun saantiasi eri energiaravintoaineista Fineli kirjaustesi perusteella. Tässä kuvassa energiaravintoaineita saadaan ravitsemussuositusten mukaisesti (=värilliset palkit ovat harmaiden palkkien osoittamalla viitealueella).

- Voit tarkastella ravintoaineiden saantiasi monella tasolla: Viikko, päivä, yksittäinen ateria tai jopa yksittäinen ruoka/ruoka-aine jollakin aterialla:

Ruokapäiväkirja Suositukset lasketaan tiedoilla: Nainen, 52 vuotta

Omat elintarvikkeet

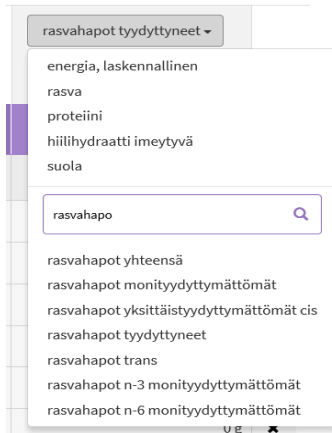
Päivänäkymä Viikkonäkymä

< ti 22.01.2019 >

	rasva	
	51 g	
tiistai 22.01.2019 (2475g)	51 g	
Kirjoita aterian nimi (579g)	10 g	✘
Kahvi, suodatinkahvijuoma, 3 dl (300g)	0 g	✘
Maito, rasvaton, d-vitamiinia 1 ug, 1 dl (100g)	0 g	✘
Ruisleipä, perinteinen, vesi, täysjyväruisjauho, 50 g	1 g	✘
Margariini 60 %, keiju normaalisuolainen, d-vit 20 ug, 2 tl (9g)	5 g	✘
Sulatejuusto, rasvaa 9-12 %, vähärasvainen, 2 rkl (30g)	3 g	✘
Omena, kotimainen, kuorineen, 90 g	0 g	✘

Kuvassa yllä: Valikkoikkunassa on tässä valittuna ”Rasva”. Tällöin saadaan esille jokaisen aterian rasvan lähteet koko päivän aikana. Tässä esimerkissä tarkastellaan aamupalaa ja siitä saatua rasvan määrää. Aamupalalta on tullut rasvaa yht.10g. Rasvan lähteinä ovat olleet margariini, sulatejuusto ja ruisleipä. Koko päivän aikana on tullut rasvaa 51g.

- Mikäli haluat tarkastella myös rasvan laatua, valitse ravintoainevalikosta ”Rasvahapot tyydyttyneet”. Tällöin saat esille ruokavaliosi kovan rasvan lähteet.



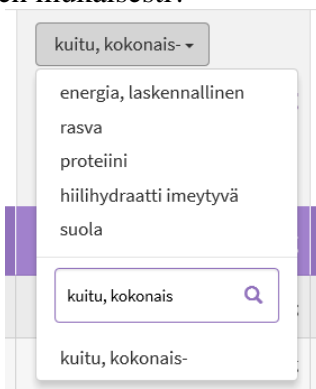
Kuvassa yllä: Tässä valittuna ravintoainevalikosta tarkasteltavaksi ravintoaineeksi ”Rasvahapot tyydyttyneet” ja klikkaa se valikosta. Saat esille kovan rasvan lähteet sekä kovan rasvan määrän ruokavaliostasi. Tämä on tärkeä tieto valtimoterveyden kannalta. Mitä vähemmän kovaa rasvaa tulee päivän aikana, sitä parempi.

Välipala (410g) ☰	3 g
Kahvi, suodatinkahvijuoma, 2 dl (200g) ☰	0 g
Sekaleipä, sämpylä, vesi, öljy, sämpyläjauho, 1 keskipikoinen kpl (50g) ☰	0 g
Juusto, leipäjuusto, rasvaa 17-23 %, 20 g ☰	3 g
Kurkku, 40 g ☰	0 g
Maito, rasvaton, d-vitamiinia 1 ug, 1 dl (100g) ☰	0 g

Kuvassa yllä: Tässä ateriasa tyydyttyneitä rasvoja tulee 3 g ja se kaikki tulee juustosta.

- Kuidun saantimäärä kuvaa paljon ruokavalion kokonaisterveellisyyttä. Kuidun määrä kertoo paljon syömiesi hiilihydraattien laadusta. Mitä enemmän kuitua, sitä parempi. Tavoite on saada vähintään 25-35 g päivässä. Valitse ravintoainevalikkoon ”**Kuitu, kokonais**”.

Kuidusta Fineli antaa automaattisesti joko viikko- tai päiväkohtaisen saantisi % (violettiin ruutuun) ja vertaa sitä suositukseen. Pohdi myös kuidun kohdalla, syötkö kasviksia/marjoja/hedelmiä suositusten mukaisesti?



Kuvassa yllä: Valitse valikosta tarkasteltavaksi ravintoaineeksi “Kuitu, kokonais-“

Ruokapäiväkirja Suositukset lasketaan tiedoilla: Nainen, 52 vu

Omat elintarvikkeet

Päivänäkymä Viikönäkymä

< ma 21.01.2019 >

maanantai 21.01.2019 (2965g)		38 g
Kirjoita aterian nimi (765g)		8 g
Kaurapuuro, vesi, suolaton, 3 dl (300g)		5 g
Mansikka, 100 g		2 g
Rypsiöljy, 1 tl (5g)		0 g
Mustikka, metsämustikka, 1 dl (60g)		2 g
Kahvi, suodatinkahviuoma, 2 dl (200g)		0 g
Maito, rasvaton, d-vitamiinia 1 ug, 1 dl (100g)		0 g

kuitu, kokonais- v
38 g
Päivän suosituksesta 150 %

Kuvassa yllä: Valitessasi ravintoainehakuvalikkoon ”Kuitu, kokonais-”, saat halutessasi jokaisen aterian ja jokaisen aterialla syödyn ruoka-aineen kuitusisällön näkyviin. Tämä auttaa hahmottamaan, mistä kuitua kertyy ja paljonko. Tässä kuitua on kertynyt koko päivän aikana 38g ja aamupalasta sitä on tullut 8g; puurosta, mansikoista ja mustikoista.

- Fineli antaa keskeisimmistä vitamiineista ja kivennäisaineista viikkoyhteenvedon (tai halutessasi päiväyhteenvedon). Violeteissa ruuduissa (kuvat tämän ohjeen lopussa) olevat prosentit kertovat oman ruokavaliosi saantiluvut kyseisestä ravintoaineesta. Prosentit lasketaan oman ikäryhmäsi ja sukupuolesi saantisuosituksista. - Kun luku on alle 100, mainitun ravintoaineen saantisi jää alle suosituksen ja kun luku on 100 tai yli, suositus täyttyy tai ylittyy.
- Vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia tarkastellessa kannattaa muistaa, että viikkokin on melko lyhyt aika, mutta toki suuntaa-antava. Päiväkohtaiset saantivaihtelut ovat täysin normaaleja terveellisessäkin ruokavaliossa!
- Keskeisiä tarkasteltavia vitamiineja ja kivennäisaineita ovat folaatti, D-vitamiini, jodi, kalsium sekä rauta. Folaatti ja kuitu kulkevat usein käsi kädessä eli kun toisen saanti on alhaalla, niin toisenkin on – ja päinvastoin. Kansallisella tasolla erittäin alisaatu vitamiini on juuri folaatti.
- Tee lopuksi yhteenveto ruokavalioistasi: Mitkä 3-5 asiaa näyttäisivät olevan hyvin ja niitä tulisi jatkaa ja mitä 3-5 asiaa pitää kehittää, jotta ruokavaliosi olisi lähempänä sinulle sopivaa, erityisesti omaa uniterveyttäsi edistävää.

kuitu

Oma saanti
150 %
37,5 g

Suositus
25 g

^ Kivennäis- ja hiivensaineet

kalsium

Oma saanti
167 %
1339,0 mg

Suositus
800 mg

rauta

Oma saanti
76 %
11,4 mg

Suositus
15 mg

jodidi

Oma saanti
182 %
272,7 µg

Suositus
150 µg

kalium

Oma saanti
151 %
4692,2 mg

Suositus
3100 mg

magnesium

Oma saanti
171 %
477,6 mg

Suositus
280 mg

suola

Oma saanti
84 %
4208,4 mg

Suositus
5000 mg

fosfori

Oma saanti
323 %
1938,0 mg

Suositus
600 mg

seleeni

Oma saanti
159 %
79,4 µg

Suositus
50 µg

sinkki

Oma saanti
154 %
10,8 mg

Suositus
7 mg

^ Vitamiinit

folaatit

Oma saanti
112 %
336,8 µg

Suositus
300 µg

niasiiniekvivalentti

Oma saanti
249 %
34,8 mg

Suositus
14 mg

pyridoksiini vitameerit (B6)

Oma saanti
226 %
2,72 mg

Suositus
1,2 mg

riboflaviini (B2)

Oma saanti
168 %
2,01 mg

Suositus
1,2 mg

tiamiini (B1)

Oma saanti
122 %
1,35 mg

Suositus
1,1 mg

B12-vitamiini

Oma saanti
317 %
6,3 µg

Suositus
2 µg

C-vitamiini

Oma saanti
470 %
352,3 mg

Suositus
75 mg

A-vitamiini RAE

Oma saanti
174 %
1216,8 µg

Suositus
700 µg

D-vitamiini

Oma saanti
184 %
18,4 µg

Suositus
10 µg

E-vitamiini alfatokoferoli

Oma saanti
162 %
13,0 mg

Suositus
8 mg