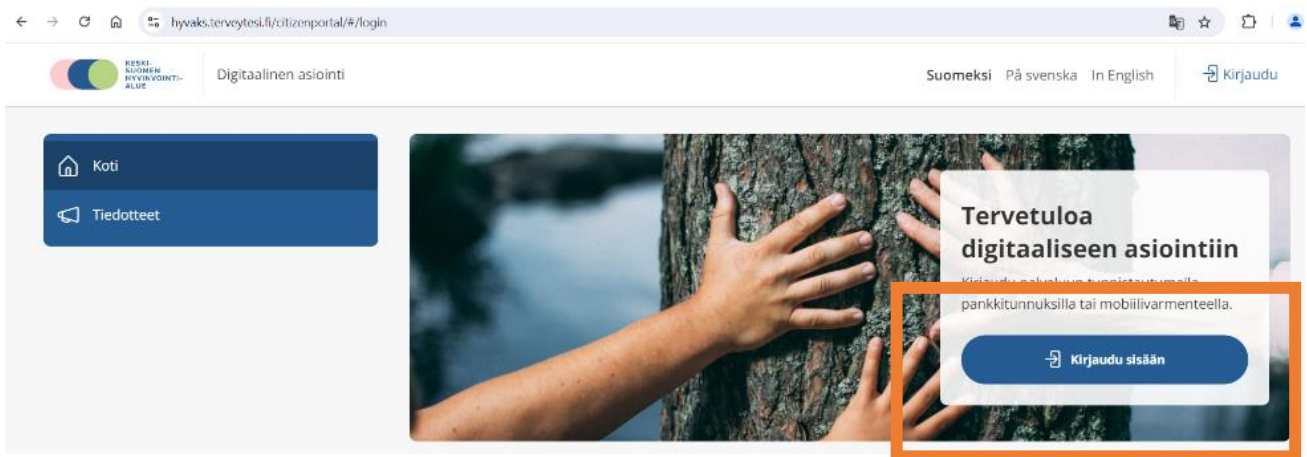


Ruokapäiväkirjan täyttäminen digitaalisessa asiointipalvelussa

- 1) Mene verkko-osoitteeseen hyvaks.terveytesi.fi Sivustolle kirjautuminen vaatii vahvan tunnistautumisen joko pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.



- 2) Sivuston vasemmassa yläkulmassa on "Valikko". Klikkaa se auki ja valitse "Kyselyt ja hakemukset".



- 3) Pudotusvalikosta valitaan henkilö, jonka ruokapäiväkirjan täytät. Huoltaja voi täyttää ruokapäiväkirjan alle 12-vuotiaan lapsen puolesta. Ruokapäiväkirja, Hyvaks -lomakkeen "Esitiedot"-painike aktivoituu, kun henkilö on valittu. Klikkaa "Esitiedot"-painiketta, niin pääset täyttämään ruokapäiväkirjan.

Esitiedot ja terveystarkastus

Voit täyttää tarvittavan lomakkeen. Lomake avautuu omalle välilehdelle. Jos lomake ei aukea, varmista, että selaimesi sallii permanenttisihtikään.

Valitse henkilö, jonka tietoja haluat käsitellä:

Valitse henkilö

Valitse henkilö

Vointikysely syöpäpotilaalle, Hyvaks Vointikysely syöpäpotilaalle, Hyvaks	Esitiedot
Fysioterapia esitietolomake, Hyvaks Fysioterapia esitietolomake, Hyvaks	Esitiedot
Sydänsairaala Nova, Hyvaks Sydänsairaalan toimenpiteet ja tutkimukset	Esitiedot
Terveystarkastuksen esitietolomake ekaluokkalaisen vanhemmille, Hyvaks Terveystarkastuksen esitietolomake ekaluokkalaisen vanhemmille, Hyvaks	Esitiedot
Terveystarkastuksen esitietolomake viidesluokkalaisen vanhemmille, Hyvaks Terveystarkastuksen esitietolomake viidesluokkalaisen vanhemmille, Hyvaks	Esitiedot
Ruokapäiväkirja, Hyvaks Ravitsemusterapiayksikkö	Esitiedot

- 4) Ruokapäiväkirjalomakkeelle kirjoitetaan kertaalleen taustatiedot (erityisruokavalio, käytössä olevat ravintolisät, pituus ja paino). Lue huolella ruokapäiväkirjan täyttöohjeet (ks. ohje lopussa).

Ruokapäiväkirjaan voit kirjata ruoankäyttötiedot kolmelta päivältä. Yhteen päivään on mahdollista kirjata tiedot kymmenestä eri aterialta. Jos aterioita on enemmän, lomakkeen lopussa on kenttä "Tähän voit kertoa päivästä enemmän", johon voit lisätä loput ateriat.

Ruokapäiväkirja, Hyvaks

Ruokapäiväkirja, päivä 1, Hyvaks

Aterian nimi

Aika ja paikka

Tähän voit kirjoittaa ohjeen mukaisesti syömäsi ruuat ja juomat.

Nälän ja kylläisyyden aste

Tähän voit kuvailla tuntemuksiasi tarkemmin.

Kirjoita aterioiden ulkopuolella syöty ruoka ja juoma (myös vesi)

Tähän voit kertoa päivästä enemmän

Päivän liikuntani

Keskeytä palvelu

Edellinen

Seuraava

- 5) Kun olet kirjannut ensimmäisen päivän tiedot, klikkaa lomakkeen lopussa "Seuraava", niin pääset kirjaamaan seuraavan päivän. Voit keskeyttää ruokapäiväkirjan täyttämisen ja myöhemmin jatkaa siitä, mihin jäit.

Ruokapäiväkirja, Hyvaks

Ruokapäiväkirja, päivä 2, Hyvaks

Ruokapäiväkirja, Hyvaks

Ruokapäiväkirja, päivä 3, Hyvaks

- 6) Kun olet kirjannut ruokapäiväkirjatiedot kolmelta päivältä, lähetä antamasi tiedot. Järjestelmä ilmoittaa, että lomakkeen täyttäminen ja lähettäminen on onnistunut.

Ruokapäiväkirja, Hyvaks

Palvelun lopetus

Olet lähettämässä tietoja palveluun. Kun tiedot on lähetetty, niitä ei voi enää muuttaa.

Keskeytä palvelu

Edellinen

Lähetä antamasi tiedot

[Suomi] English Svenska

Tallenna pdf dokumenttina

Tulosta

Ruokapäiväkirja, Hyvaks

Kiitos lomakkeen täyttamisestä. Voit nyt sulkea välilehden.

Olet onnistuneesti täyttänyt kyselyn

Ruokapäiväkirjan täyttöohje

Ruokapäiväkirjan tarkoitus on selvittää ruokailutottumuksiasi, ruokavalintojasi ja syömäsi ruuan määrää. Se auttaa sinua hahmottamaan omia tottumuksiasi, ruokailussasi jo hyvin olevia asioita sekä kehittämiskohteita.

Kirjaa esitietolomakkeelle ohjeen mukaan kaikki, mitä syöt ja juot 2–3 päivän ajan, joista yksi on viikonlopun tai vapaapäivä. Merkitse myös käyttämäsi ravintolisät ja niiden vahvuudet (esim. D-vitamiini 10 µg). Kirjaa lomakkeelle myös päivän liikuntasuoritukset ja muut huomiot.

Aika ja paikka

Kirjaa kellonaika ja ruokailupaikka, esim. koti: keittiö, tietokoneen / TV:n ääressä, koulu, ruokala.

Aterian nimi

Kirjaa aterian nimi, esim. aamupala, lounas, välipala ja iltapala.

Ruuat ja juomat

Ruokien ja juomien nimet sekä tuotemerkki. Merkitse jokainen ruoka omalle rivilleen. Ruokien ja juomien laatu mahdollisimman tarkkaan, esim. rasvaton maito, kevytmaito, mansikkajogurtti (2 % rasvaa), Edam-juusto (24 % rasvaa), ruisleipä, suklaakääretorttu. Kerro ruokalajeista myös ruuanvalmistustapa: keitetty, paistettu (rypsiöljyssä), uunissa (ilman rasvaa) sekä ruoanlaitossa käytetty rasva ja neste (esim. voissa paistettu, lohikeitto 15 % ruokakermaan). Merkitse myös käyttämäsi ravintolisät, kuten vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet ja luontaistuotteet.

Määrä

Ilmoita nauttimasi ruuan ja juoman käyttömäärä talousmittoina (desilitroina, tee- tai ruokalusikallisina), kahvikuppeina, lasillisina, lautasellisina, viipaleina, siivuina, grammoina.

Nälän ja kylläisyyden aste

Kuvaa nälän ja kylläisyyden astetta ennen ja jälkeen ruokailun sekä tunteet ja fyysiset tuntemukset tai oireet, joita koit ennen syömistä, syömisen aikana ja syömisen jälkeen.