

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Avaa Internet-sivusto <http://fineli.fi> ja valitse **Siirry täyttämään ruokapäiväkirjaa**.

Täytä ruokapäiväkirja mahdollisimman tarkasti **yhden, mahdollisimman ”normaalin” päivän** osalta valitsemalla sopivimmat ravintoaineet ja -määrät luettelosta. Muista myös esim. vesi, kahvi, alkoholi ja muut nestemäiset aineetkin

1. Nimeä ateria (aamiainen, lounas, välipala jne.) ja laita kellonaika.
2. Valitse ruoka-aine ja määrä sopivimman mittarin mukaan.

< ma 31.10.2016 >		741 kJ (177 kcal)
maanantai 31.10.2016		741 kJ (177 kcal)
Aamiainen klo 7.30		741 kJ (177 kcal) ✕
Kaurapuuro, vesi, suolaton, 1 keskipikokoinen annos (230g)		464 kJ (111 kcal) ✕
Raejuusto, rasvaa 1,5 %, 2 rkl (19g)		71 kJ (17 kcal) ✕
Kiisseli, mehukeitto, c-vitamiinia 20 mg, teollinen, 0,5 dl (50g)		84 kJ (20 kcal) ✕
Mustikka, metsämustikka, 0,5 dl (30g)		81 kJ (19 kcal) ✕
Kahvi, suodatinkahvijuoma, 2,5 dl (250g)		27 kJ (6 kcal) ✕
Maito, rasvaton, d-vitamiinia 1 ug, 0,1 dl (10g)		14 kJ (3 kcal) ✕
Lisää elintarvike:		
<input type="text" value="Hae"/>		
+ Lisää ateria		

Täytettyäsi jokaisen aterian, tallenna sivun tiedot:

1. Voit ottaa sivusta näytönkaappauksen painamalla näppäimistön **alt ja PrtSc**-näppäintä. (Windows 10 järjestelmässä Windows-näppäin ja PrtSc-näppäin yhdistelmä)
Tämän jälkeen avaa esim. Word-tekstinkäsittelysovellus, klikkaa hiiren oikeaa korvaa ja valitse **Liitä**. Näytönkaappaus tulee siis ainoastaan sivulla näkyvästä osasta. Mikäli kaikki ei mahdu näkyviin, tulee ottaa uusi kaappaus sivuston ”alaosasta”.

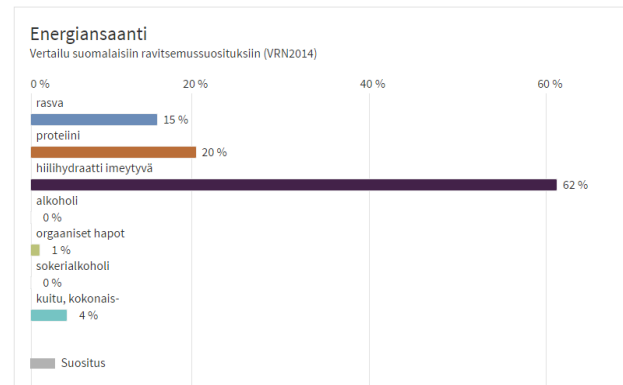
TAI

2. Voit mustata koko Internet-sivun tekstin taulukosta alkaen, klikata jälleen oikealla korvalla **Kopioi**, avata Wordin ja klikata oikealla **Liitä**, jolloin tiedot tallentuvat tekstimuodossa tiedostoon.

maanantai 31.10.2016		741 kJ (177 kcal)
Aamiainen klo 7.30		741 kJ (177 kcal) ✕
Kaurapuuro, vesi, suolaton, 1 keskipikokoinen annos (230g)		464 kJ (111 kcal) ✕
Raejuusto, rasvaa 1,5 %, 2 rkl (19g)		71 kJ (17 kcal) ✕
Kiisseli, mehukeitto, c-vitamiinia 20 mg, teollinen, 0,5 dl (50g)		84 kJ (20 kcal) ✕
Mustikka, metsämustikka, 0,5 dl (30g)		81 kJ (19 kcal) ✕
Kahvi, suodatinkahvijuoma, 2,5 dl (250g)		27 kJ (6 kcal) ✕
Maito, rasvaton, d-vitamiinia 1 ug, 0,1 dl (10g)		14 kJ (3 kcal) ✕
Lisää elintarvike:		
<input type="text" value="Hae"/>		

Tallenna myös edelliseen tapaan sivun alalaidasta **Energiansaanti**, jossa näkyvät eri ravintoaineiden osuudet päivittäisestä energiansaannista prosentteina.

Tallenna lopuksi tiedosto ja **tulosta** ruokapäiväkirja.



Voit myös kokeilla tulostaa suoraan Internet-sivuston klikkaamalla oikealla korvalla ja valitsemalla **Tulosta**, mutta sivusto ei luultavasti tulostu yhtä täydellisenä kuin mitä sen pystyy em. tavoin tallentamaan.