

Fineli on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ravitsemusyksikön ylläpitämä tietopankki, johon on koottu tietoa suomalaisten ja Suomessa käytettävien elintarvikkeiden keskimääräisestä ravintoainekoostumuksesta. Elintarviketietokannasta löytyy yli 4000 elintarviketta ja 55 ravintotekijää. Finelin verkkopalvelun avulla voi seurata omaa ruoankäyttöään ja sitä voi käyttää ravinnonsaannin laskentaan.

1. **Mene osoitteeseen:** <https://fineli.fi/fineli/fi/ruokapaivakirja>
2. **Luo tunnus.**
3. **Anna vertailuryhmän tiedot.** Esim. nainen 30v. raskaana.
4. **Valitse aterian nimi.** Esimerkiksi puhekuplaan voit halutessasi kirjoittaa kellon ajan esim.7.30/ ei syöty aamupalaa/hyvä ruokahalu/ei maistunut, suussa kipuja tms.
5. **Syötä ruoat.** Valitse kaikkein lähinnä oleva
6. **Lisää elintarvike.** Henkilö on syönyt puuroa. Kirjoita kenttään puuro ja valitse kaikkein lähinnä oleva jos ei valikosta ei löydy juuri sitä mitä on syöty.
7. **Lisää annoskenttään yksikkö määrä eli 1**
8. **Valitse yksikkö.** Esimerkiksi dl / keskikokoinen annos
9. **Ravintoaineiden kirjaaminen ylös:**
  - kuitu, vitamiinit, kivennäis- ja hivenaineet löytyvät laatikoista
  - helpoin tapa on tarkastella prosenttilukua. Tämä kertoo kuinka paljon henkilö on ko. ravintoainetta. Esimerkiksi D- vitamiini 80 %. Mikäli prosenttiluku 100 %, henkilö on saanut suositusten mukaisesti ravintoainetta.
  - Huom! Mikäli luku esimerkiksi 180 % tämä ei haittaa, paitsi suolan kohdalla. Ravintoaineiden imeytyminen elimistöön on yksilöllistä ja imeytymiseen vaikuttaa aterian kokonaisuus. Esimerkiksi viljatuotteista tuleva rauta (nonhemirauta) tarvitsee imeytyäkseen C-vitamiinia, D vitamiini kalsiumia jne. Tämän takia mm. ruokavalion monipuolisuus ja kokonaisuus on tärkeätä. Hyvässä ruokavaliossa hiilihydraatin-, proteiinien ja rasvojen lähteet ovat kunnossa. *Yksittäinen ruoka-aine tai ravintoaine ei tee laadukasta ruokavaliota, vaan kokonaisuus ratkaisee.*
  - Energiayksiköstä käytetään kaloria (kcal), proteiinit ja rasvat kirjataan grammoina (g).
  - Hyvä rasva: laske yhteen yksittäistyydyttymättömät + monityydyttymät rasvahapot
  - Huono rasva: laske yhteen tyydyttyneet + transrasvahapot
  - Välttämättömät rasvahapot: laske yhteen omega 3 ja omega 6