



## RUOANKÄYTTÖKYSELY

Sukupuoli                      Mies              Nainen  
                     

Lomakkeen täyttöpäivä:    20     
   päivä    kuukausi    vuosi

Tämän lomakkeen tarkoituksena on saada tarkka kuva ruokavaliostanne.

**Ajatelkaa lomaketta täyttäessänne viimeksi kulunutta 12 kuukauden ajanjaksoa.**

Ennen kuin aloitatte täyttämisen, tutustukaa lomakkeeseen katselemalla se kertaalleen läpi ruoka-aineryhmä kerrallaan.

Kysymyksiin vastataan ympyröimällä sopivan vaihtoehdon kohdalla oleva numero tai kirjoittamalla kysytyt tieto sitä varten varattuun tilaan.

**1. Kuinka monta ateriaa (lounasta ja/tai päivällistä) tavallisesti syötte arkipäivinä? Ympyröikää yksi (lähinnä sopivin) vaihtoehto.**

- 1      kaksi ateriaa päivässä
- 2      1-2 ateriaa päivässä
- 3      yksi ateria päivässä
- 4      yksi ateria melkein joka päivä
- 5      yksi ateria kahdesti viikossa tai harvemmin

**2. Noudatatteko erityisruokavaliota? Ympyröikää yksi tai useampi vaihtoehto.**

- 1      laktoositon ruokavalio
- 2      gluteeniton ruokavalio (vältän kotimaisia viljoja)
- 3      diabeetikon ruokavalio
- 4      vähäkolesterolinen ruokavalio
- 5      laihdutusruokavalio
- 6      ruoka-aineallergia, mikä? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 7      kasvisruokavalio  
minkä ikäisenä olette viimeksi syönyt lihaa, kalaa tai kanaa?  
  vuoden ikäisenä
- 8      muu ruokavalio \_\_\_\_\_
- 9      en noudata erityisruokavaliota

### 3. Kuinka usein olette syönyt seuraavia ruokia viimeisen 12 kuukauden aikana?

Tämän osan tavoitteena on kartoittaa, kuinka usein käytätte seuraavia suomalaiselle ruokavaliolle tyypillisiä elintarvikkeita. Jos ruokavalionne sisältää usein lomakkeessa mainitsemattomia harvinaisempia elintarvikkeita, merkitkää ne kunkin ryhmän perässä seuraavalla tyhjälle riville. Kirjoittakaa elintarvikkeen nimen lisäksi myös valmistustapa mahdollisimman tarkasti. Tällaisia elintarvikkeita, joita lomakkeelle ei ole painettu valmiiksi, voivat olla esimerkiksi ruokasalaatit, kasvisruokavaliioon liittyvät elintarvikkeet ja itse tehdyt rasvavevitteet.

Ilmoittakaa kunkin elintarvikkeen kohdalla kuinka monta kertaa kuukaudessa, viikossa tai päivässä olette käyttänyt kyseistä elintarviketta viimeisen 12 kuukauden aikana. Mikäli tavanomainen annoksenne jonkin elintarvikkeen kohdalla on aina pienempi tai suurempi kuin mainittu keskimääräinen annoskoko, voitte ottaa sen huomioon arvioimalla käyttötiheys hieman todellista pienemmäksi tai suuremmaksi.

Merkitkää rasti (X) lähinnä omaa ruokavaliotanne kuvaavaan kohtaan seuraavan esimerkin tapaan:

Maitovalmisteet	Annos	Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana									
		Ei lainkaan tai harvoin	Kuussa	Viikossa			Päivässä				
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa	
Kevyt- tai ykkösmaito	lasillinen								X		

Aloittakaa täyttäminen alla olevasta taulukosta

Maitovalmisteet	Annos	Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
		Ei lainkaan tai harvoin	Kuussa	Viikossa			Päivässä			
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Täysmaito	lasillinen									
Kevyt- tai ykkösmaito	lasillinen									
Rasvaton maito	lasillinen									
Piimät	lasillinen									
Viili tai jogurtti (rasvaa vähintään 2 %)	purkillinen									
Kevytviili tai -jogurtti (rasvaa alle 2 %)	purkillinen									
Juusto, höylättävä kova (esim. Edam, Emmental tai Oltermanni)	2 höylättyä viipaletta									
Vähärasvainen juusto, höylättävä kova (esim. Minora, Edam 17, Polar 15 tai Polar 5)	2 höylättyä viipaletta									
Sulate- tai tuorejuusto	1 rkl									
Erikoisjuustot (esim. sini- tai valkohomejuusto, feta)	50 g									
Raejuusto	1 dl									
Leipäjuusto	50 g									
Muut maitovalmisteet:										
		Ei lainkaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
			<b>Kuussa</b>	<b>Viikossa</b>			<b>Päivässä</b>			

Viljavalmisteen	Annos	Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
		Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa 1-3 kertaa	Viikossa			Päivässä			
				kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Ruisleipä	1 viipale									
Sekaleipä, grahamsämpylä tai -paahtoleipä	1 viipale/ 1 kpl									
Ranskanleipä, patonki tai muu valkoinen leipä	1 viipale/ 1 kpl									
Rieskat	1 kpl									
Näkkileipä tai hapankorppu	1 kpl									
Puurot tai vellit	lautasellinen									
Aamiaismurot tai Weetabix	lautasellinen									
Mysli	3-4 rkl									
Leseet tai pellavansiemenet	1 rkl									
Karjalanpiirakka	1 kpl									
Suolainen piirakka tai pasteija	1 annos									
Pulla tai korppu	1 kpl									
Wieneri tai munkki	1 kpl									
Makea piirakka	1 annos									
Kakku, muffinssi, kääretorttu tai leivos	1 annos									
Pikkuleivät tai keksit	2 kpl									
Muut viljavalmisteen:										
<b>Leivän päällä käytettävät rasvat</b>	<b>Annos</b>									
Voi tai Oivariini	1 tl									
Margariini (esim. Keiju 70, Flora 60, Becel 60 tai Kultarypsi)	1 tl									
Kevytleivite (esim. Kevyt Levi, Kevyt Becel 35, Flora Kevyt 40)	1 tl									
Benecol tai Becel pro-activ rasvaleivite	1 tl									
Muut rasvalevitteet:										
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
			<b>Kuussa</b>	<b>Viikossa</b>			<b>Päivässä</b>			

Muistitethan merkitä X:n jokaiselle riville

Kasvikset	Annos	Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana									
		Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa	Viikossa			Päivässä				
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa	
Tomaatti	1 kpl										
Kurkku	3 cm pala										
Paprika	2 rengasta										
Vihersalasalaatti ruukku- tai keräsalaatista	1 annos										
Kiinankaali-, valko- tai punakaalisalaatti	1 annos										
Ölly- tai majoneesi- pohjainen salaattikastike	1 annos										
Kermaviilipohjainen salaattikastike	1 annos										
Kevytsalaattikastike	1 annos										
Majoneesipohjainen salaatti (esim. peruna-, punajuuri tai italiansalaatti)	1 annos										
Porkkana tai lanttu (sellaisenaan tai keitettynä)	1 kpl/ 1 annos										
Kesäkurpitsa	1 annos										
Kukka- tai parsakaali	1 annos										
Sekavihannekset	1 annos										
Herneet tai pavut	1 annos										
Soijapapu tai tofutuote	1 annos										
Etikkasäilötetyt kasvikset	1 annos										
Kaaliruoat	1 annos										
Kasviskeitot	lautasellinen										
Kasvispihvit, -laatikot, - padat tai kasvisohukaiset	1 annos										
Sieniruoat	1 annos										
Muut kasvikset: _____	_____										
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa	
			<b>Kuussa</b>		<b>Viikossa</b>			<b>Päivässä</b>			

Muistitahan merkitä **X**:n jokaiselle riville

		Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
Peruna, riisi ja pasta	Annos	Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa	Viikossa			Päivässä			
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Keitetty peruna tai uuniperuna	2 kpl									
Perunasose tai perunasoselaatikko	1 annos									
Paistetut tai ranskalaiset perunat	1 annos									
Kermaiset perunalaatikat	1 annos									
Keitetty riisi tai risotto	1 annos									
Pasta, makaronilaatikko tai lasagne	1 annos									
Liharuoat	Annos									
Jauheliharuoat	1 annos									
Palaliha/suikalelihakastike	1 annos									
Naudanlihapihvi tai paisti	1 annos									
Porsaankyljys tai -leike	1 kpl									
Pekoni tai siankylki	2 viipaletta									
Maksa- tai veriruoat	1 annos									
Lampaanliha	1 annos									
Poro tai riista	1 annos									
Makkara-ruoat, lenkki tai nakit	1 annos									
Hernekeitto	lautasellinen									
Liha- tai makkara-keitto	lautasellinen									
Pizza	1 annos									
Hampurilainen	1 kpl									
Ketsuppi	2 rkl									
Sinappi	2 rkl									
Leikkelemakkarat	2 viipaletta									
Kokoliha-leikkeleet	1 viipale									
Maksamakkara tai -pasteija	1 cm pala									
Muut liharuoat: _____	_____									
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
			Kuussa	Viikossa			Päivässä			

Muistitathan merkitä X:n jokaiselle riville

		Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
Kalaruoat	Annos	Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa	Viikossa			Päivässä			
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Kalakeitto	lautasellinen									
Pakastekala tai kalapuikot	1 annos									
Lohi- tai kirjolohiruoat	1 annos									
Silakkaruoat	1 annos									
Kuha, siika, ahven, muikku tai hauki	1 annos									
Savustettu kala (esim. siika, lohi tai kirjolohi)	1 annos									
Mauste- tai suolakala	1 annos									
Tonnikala tai muu säilykekala	1/2 dl									
Kalakukko	1 annos									
Katkarapu tai äyriäiset	1 dl									
Muut kalaruoat: _____	_____									
<b>Broileri, kalkkuna ja kananmuna</b>	<b>Annos</b>									
Broileri- tai kalkkunaruoat	1 annos									
Keitetty kananmuna	1 kpl									
Paistettu muna tai munakas	1 annos									
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
			<b>Kuussa</b>	<b>Viikossa</b>			<b>Päivässä</b>			

Muistitahan merkitä **X**:n jokaiselle riville

		Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
Hedelmät ja marjat	Annos	Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa	Viikossa			Päivässä			
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Appelsiini- tai greippitäysmehu	1 lasillinen									
Muut hedelmätäysmehut	1 lasillinen									
Sitruhedelmät tai kiivi	1 kpl									
Omena tai päärynä	1 kpl									
Banaani	1 kpl									
Viinirypäleet tai tuoreet luumut	1 annos									
Tuoreet marjat sellaisenaan (kesällä)	1 annos									
Pakastetut marjat sellaisenaan (talvella)	1 annos									
Muut hedelmät: _____	_____									
Jälkiruoat	Annos									
Marjakeitto tai -kiisseli	1 annos									
Marja- tai hedelmärahka	1 annos									
Maitopohjaiset kiisselit ja vanukkaat	1 annos									
Ohukaiset tai pannukakku	1 annos									
Jäätelö	1 annos									
Muut jälkiruoat: _____	_____									
Makeiset ja muut naposteltavat	Annos									
Suklaa	1 patukka									
Lakritsi tai salmiakki	1 dl									
Muut makeiset	1 dl									
Kuivatut hedelmät	1 annos									
Pähkinät ja siemenet	1 annos									
Perunalastut ja popcorn	3 dl									
Muut makeiset tai naposteltavat: _____	_____									
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
			Kuussa	Viikossa			Päivässä			

Muistitahan merkitä **X**:n jokaiselle riville

Juomat	Annos	Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
		Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa	Viikossa			Päivässä			
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Suodatinkahvi	1 kupillinen									
Pannukahvi	1 kupillinen									
Pikakahvi, espresso tai cappuccino	1 kupillinen									
Tee (esim. musta tai vihreä)	1 kupillinen									
Yrttitee (esim. kamomilla)	1 kupillinen									
Kermaa kahvissa tai teessä	1 rkl									
Maitoa kahvissa tai teessä	1 rkl									
Sokeria tai hunajaa kahvissa tai teessä	2 palaa/1 tl									
Kaakao	1 kupillinen									
Marjamehu	lasillinen									
Virvoitusjuomat, sokeripitoiset	3 dl									
Energijuoma (esim. ED) RedBull tai Battery)	pullo/tölkki									
Virvoitusjuomat, sokerittomat (light)	3 dl									
Kivennäisvesi	3 dl									
Vesi	lasillinen									
Kotikalja tai I-olut	lasillinen									
Olut	pullo/tölkki									
Siideri	pullo/tölkki									
Juomasekoitukset (esim. Long drink)	pullo/tölkki									
Punaviini	12 cl									
Valkoviini	12 cl									
Vahva viini tai likööri	4 cl									
Väkevät alkoholijuomat	4 cl									
Muut juomat: _____	_____									
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
			<b>Kuussa</b>	<b>Viikossa</b>			<b>Päivässä</b>			

4. Oletteko käyttänyt vitamiini-, kivennäisaine- tai muita ravintoainevalmisteita viimeisen 12 kuukauden aikana? Merkittävä rasti (x) kunkin valmistetyypin käyttöanne lähinnä kuvaavaan kohtaan.

Valmistetyyppi	En käytä	Satunnaisesti tai kausittain	Päivittäin tai lähes päivittäin
Monivitamiini- ja kivennäisainevalmiste			
B-vitamiinivalmiste (esim. folaatti)			
C-vitamiinivalmiste			
D-vitamiinivalmiste			
Kalsiumvalmiste			
Magnesiumvalmiste			
Rasvahappovalmiste			
Muu valmiste			