



Kön Man Kvinna

Datum då formuläret ifylldes: 20
 dag månad år

Ändamålet med detta formulär är att få en noggrann bild av Era matvanor. **När Ni fyller i formuläret, beakta den senast gångna 12 månaders perioden.** Före Ni börjar ifyllandet, bekanta Er med formuläret genom att ögna igenom det en gång, en födoämnesgrupp i sänder.

Följande två frågor besvaras genom att Ni ringar in siffran för det alternativ som gäller Er, eller skriver in den efterfrågade uppgiften i det reserverade utrymmet.

Fråga 1. Hur många måltider (lunch och/eller middag) äter Ni vanligen på vardagarna? Ringa in **ett** alternativ (det närmast rätta).

- 1) två måltider per dag
- 2) 1-2 måltider per dag
- 3) en måltid per dag
- 4) en måltid så gott som varje dag
- 5) en måltid två gånger per vecka eller mera sällan

Fråga 2. Följer Ni någon specialdiet?

Omringa **ett eller flera** alternativ.

- 1) laktosfri diet
- 2) glutenfri diet (jag undviker inhemsk spannmål)
- 3) diabetikers diet
- 4) kolesterolfattig diet
- 5) avmagringsdiet
- 6) födoämnesallergi

vad? _____

- 7) vegetarisk diet

vid vilken ålder har Ni senast ätit kött, fisk eller höna? _____

- 8) annan diet _____

- 9) jag följer ingen specialdiet

Fråga 3. Hur ofta har Ni ätit av nedannämnda födoämnen under de senaste 12 månaderna?

Ändamålet med detta avsnitt är att klargöra, hur ofta Ni använder nedannämnda för finländska matvanor typiska livsmedel. Ifall Er kost ofta innehåller mera sällsynta livsmedel, som inte omnämns i formuläret, anteckna dem efter envar grupp på följande tomma rad. Anteckna förutom livsmedlets namn även sättet för tillredningen så noggrant som möjligt. Sådana livsmedel, som inte finns färdigt tryckta i formuläret, kan vara t.ex. matsallader, till vegetarisk diet hörande livsmedel och bredbart fett av egen tillverkning.

Ange för vart och ett livsmedel hur många gånger per månad, vecka eller dag Ni har använt ifrågakavande livsmedel under de senaste 12 månaderna. Ifall Er sedvanliga portion i fråga om något livsmedel alltid är mindre eller större än den nämnda genomsnittliga portionsstorleken, kan Ni beakta detta genom att uppskatta användningsfrekvensen mindre eller större än den i verkligheten är.

Anteckna ett kryss (X) på det ställe som närmast beskriver Er diet, så som följande exempel visar:

Mjolkprodukter	Portion	Genomsnittlig användning under det senaste året									
		Inte alls eller sällan	Per månad	Per vecka			Per dag				
			1-3 gånger	En gång	2-4 gånger	5-6 gånger	En gång	2-3 gånger	4-5 gånger	6+ gånger	
Lätt- eller ettans mjölk	ett glas								X		

Börja ifyllandet från nedanstående tabell

Mjolkprodukter	Portion	Genomsnittlig användning under det senaste året									
		Inte alls eller sällan	Per månad	Per vecka			Per dag				
			1-3 gånger	En gång	2-4 gånger	5-6 gånger	En gång	2-3 gånger	4-5 gånger	6+ gånger	
Helmjölk	ett glas										
Lätt- eller ettans mjölk	ett glas										
Fettfri mjölk	ett glas										
Surmjölk	ett glas										
Fil eller yoghurt (fett minst 2 %)	en burk										
Lättfil eller -yoghurt (fett under 2 %)	en burk										
Ost, hård hyvlad (ex. Edam, Emmental eller Oltermanni)	2 hyvlade skivor										
Fettfattig ost, hård hyvlad (ex. Minora, Edam 17, Polar 15 eller Polar 5)	2 hyvlade skivor										
Smält- eller färskost	1 msk										
Specialost (ex. blå- eller vitmögelse, feta)	50 g										
Grynost	1 dl										
Brödos (”leipäjuusto”)	50 g										
Andra mjölkprodukter: _____	_____										
		Inte alls eller sällan	1-3 gånger	En gång	2-4 gånger	5-6 gånger	En gång	2-3 gånger	4-5 gånger	6+ gånger	
			Per månad		Per vecka			Per dag			

		Genomsnittlig användning under det senaste året								
Spannmålsprodukter	Portion	Inte alls eller sällan	Per månad	Per vecka			Per dag			
			1-3 gånger	En gång	2-4 gånger	5-6 gånger	En gång	2-3 gånger	4-5 gånger	6+ gånger
Rågbröd	1 skiva									
Blandbröd, grahamsemla eller grahamrostbröd	1 skiva/ 1 st									
Franskbröd, batong eller annat vitt bröd	1 skiva/ 1 st									
Osyrat 'rieska'-bröd	1 st									
Knäckebröd eller surskorpa	1 st									
Gröt eller välling	en tallrik									
Frukostflingor eller Weetabix	en tallrik									
Mysli	3-4 msk									
Kli eller linfrö	1 msk									
Karelsk pirog	1 st									
Salt pirog eller pastej	1 portion									
Bulle eller skorpa	1 st									
Wienerbröd eller munk	1 st									
Söt pirog	1 portion									
Kaka, muffins, rulltårta eller bakelse	1 portion									
Små bröd eller kex	2 st									
Andra spannmålsprodukter: _____	_____									
Fett för bredning på bröd	Portion									
Smör eller Oivariini	1 tsk									
Margarin (ex. Keiju 70, Flora 60, Becel 60 eller Kultarypsi)	1 tsk									
Lätt margarin (ex. Kevyt Levi, Kevyt Becel 35 eller Flora Kevyt 40)	1 tsk									
Benecol eller Becel Pro-activ margarin	1 tsk									
Annat bredbart fett: _____	_____									
		Inte alls eller sällan	1-3 gånger	En gång	2-4 gånger	5-6 gånger	En gång	2-3 gånger	4-5 gånger	6+ gånger
			Per månad	Per vecka			Per dag			

Ni minns väl att anteckna ett **X** på varje rad

Grönsaker	Portion	Genomsnittlig användning under det senaste året								
		Inte alls eller sällan	Per månad	Per vecka			Per dag			
			1-3 gånger	En gång	2-4 gånger	5-6 gånger	En gång	2-3 gånger	4-5 gånger	6+ gånger
Tomat	1 st									
Gurka	3 cm bit									
Paprika	2 ringar									
Grönsallad av kruksallad eller salladshuvud	1 portion									
Sallad på kinakål, vit- eller rödkål	1 portion									
Olje- eller majonnäsbase- rad salladssås	1 portion									
Gräddfilbaserad salladssås	1 portion									
Lätt salladssås	1 portion									
Majonnäsbase- rad sallad (ex. potatis-, rödbets- eller italiensk sallad)	1 portion									
Morot eller kålrot (rå, riven eller kokt)	1 st/ 1 portion									
Zucchini	1 portion									
Blomkål eller broccoli	1 portion									
Blandade grönsaker	1 portion									
Ärter eller bönor	1 portion									
Sojabönor eller tofuprodukt	1 portion									
Ättikskonserverade grönsaker	1 portion									
Kålrätter	1 portion									
Grönsaksoppor	en tallrik									
Grönsaksbiffar, - lådor, - grytor eller -plättar	1 portion									
Svamprätter	1 portion									
Andra grönsaker: _____	_____									
		Inte alls eller sällan	1-3 gånger Per månad	En gång	2-4 gånger	5-6 gånger	En gång	2-3 gånger	4-5 gånger	6+ gånger
				Per vecka			Per dag			

Ni minns väl att anteckna ett **X** på varje rad

		Genomsnittlig användning under det senaste året								
Potatis, ris och pasta	Portion	Inte alls eller sällan	Per månad	Per vecka			Per dag			
			1-3 gång	En gång	2-4 gång	5-6 gång	En gång	2-3 gång	4-5 gång	6+ gång
Kokt eller ugnsbakad potatis	2 st									
Potatismos eller potatismoslåda	1 portion									
Stekt potatis eller pommes frites	1 portion									
Potatislåda med grädde	1 portion									
Kokt ris eller risotto	1 portion									
Pasta, makaronilåda eller lasagne	1 portion									
Kötträtter	Portion									
Rätter av malet kött	1 portion									
Sås på strimlat kött	1 portion									
Biff eller stek av nötkött	1 portion									
Griskotlett eller -schnitzel	1 st									
Bacon eller sidfläsk	2 skivor									
Lever- eller blodrätter	1 portion									
Färkött	1 portion									
Renkött eller vilt	1 portion									
Korvrätter, länk- eller knackkorv	1 portion									
Ärtsoppa	en tallrik									
Kött- eller korvsoppa	en tallrik									
Pizza	1 portion									
Hamburgare	1 st									
Ketchup	2 msk									
Senap	2 msk									
Uppskärningskorv	2 skivor									
Uppskärning av helt kött	1 skiva									
Leverkorv eller -pastej	1 cm bit									
Andra kötträtter: _____	_____									
		Inte alls eller sällan	1-3 gång	En gång	2-4 gång	5-6 gång	En gång	2-3 gång	4-5 gång	6+ gång
			Per månad	Per vecka			Per dag			

Ni minns väl att anteckna ett **X** på varje rad

Fiskrätter	Portion	Genomsnittlig användning under det senaste året								
		Inte alls eller sällan	Per månad	Per vecka			Per dag			
			1-3 gång	En gång	2-4 gång	5-6 gång	En gång	2-3 gång	4-5 gång	6+ gång
Fisksoppa	en tallrik									
Djupfryst fisk eller fiskpinnar	1 portion									
Lax- eller regnbågerätter	1 portion									
Strömmingsrätter	1 portion									
Gös, sik, abborre, mujka eller gädda	1 portion									
Rökt fisk (ex. sik, lax eller regnbåge)	1 portion									
Kryddad eller saltad fisk	1 portion									
Tonfisk eller annan fiskkonserv	1/2 dl									
Inbakad fisk ("kalakukko")	1 portion									
Räkor eller skaldjur	1 dl									
Andra fiskrätter: _____	_____									
Broileri, kalkon och ägg	Portion									
Broiler- eller kalkonrätter	1 portion									
Kokt ägg	1 st									
Stekt ägg eller omelett	1 portion									
		Inte alls eller sällan	1-3 gång	En gång	2-4 gång	5-6 gång	En gång	2-3 gång	4-5 gång	6+ gång
			Per månad	Per vecka			Per dag			

Ni minns väl att anteckna ett **X** på varje rad

		Genomsnittlig användning under det senaste året								
Frukt och bär	Portion	Inte alls eller sällan	Per månad	Per vecka			Per dag			
			1-3 gång	En gång	2-4 gång	5-6 gång	En gång	2-3 gång	4-5 gång	6+ gång
Apelsin- eller grapefruktjuice	1 glas									
Annan fruktjuice	1 glas									
Citrusfrukt eller kiwi	1 st									
Äpple eller päron	1 st									
Banan	1 st									
Vinruvor eller färska plommor	1 portion									
Färska bär, otillredda (på sommaren)	1 portion									
Djupfrysta bär, otillredda (på vintern)	1 portion									
Andra frukter: _____	_____									
Desserter	Portion									
Bärsoppa eller -kräm	1 portion									
Bär- eller fruktkvarg	1 portion									
Milkbaserad kräm och pudding	1 portion									
Plättar eller pannkaka	1 portion									
Glass	1 portion									
Andra desserter: _____	_____									
Sötsaker och annat småtugg	Portion									
Choklad	1 stång									
Lakrits eller salmiak	1 dl									
Andra sötsaker	1 dl									
Torkad frukt	1 portion									
Nötter och frön	1 portion									
Potatischips och popcorn	3 dl									
Andra sötsaker eller småtugg: _____	_____									
		Inte alls eller sällan	1-3 gång	En gång	2-4 gång	5-6 gång	En gång	2-3 gång	4-5 gång	6+ gång
			Per månad	Per vecka			Per dag			

Ni minns väl att anteckna ett **X** på varje rad

Drycker	Portion	Genomsnittlig användning under det senaste året								
		Inte alls eller sällan	Per månad	Per vecka			Per dag			
			1-3 gång	En gång	2-4 gång	5-6 gång	En gång	2-3 gång	4-5 gång	6+ gång
Filterkaffe	1 kopp									
Kaffe kokat i panna	1 kopp									
Snabbkaffe, espresso eller cappuccino	1 kopp									
Te (ex. svart eller grön)	1 kopp									
Örtte (ex. kamomill)	1 kopp									
Grädde i kaffe eller te	1 msk									
Mjök i kaffe eller te	1 msk									
Socker eller honung i kaffe eller te	2 bitar/1 tsk									
Kakao	1 kopp									
Bärsaft	1 glas									
Läskdrycker, sockerhaltiga	3 dl									
Energidryck (ex. ED, RedBull eller Battery)	flaska/burk									
Läskdrycker, sockerfria (light)	3 dl									
Mineralvatten	3 dl									
Vatten	1 glas									
Svagdricka eller pilsner	1 glas									
Öl	flaska/burk									
Cider	flaska/burk									
Blanddrycker (ex. Long drink)	flaska/burk									
Rödvin	12 cl									
Vitt vin	12 cl									
Starkvin eller likör	4 cl									
Starka alkoholdrycker	4 cl									
Andra drycker: _____	_____									
		Inte alls eller sällan	1-3 gång Per månad	En gång	2-4 gång	5-6 gång	En gång	2-3 gång	4-5 gång	6+ gång
				Per vecka			Per dag			

Fråga 4. Har Ni använt vitamin-, mineralämne- eller andra näringsämnepreparat under de senaste 12 månaderna? Ange ett kryss (x) för varje preparat i den ruta som närmast beskriver ert bruk.

Typ av preparat	Använder inte	Använder sporadiskt eller säsongmässigt	Använder dagligen eller nästan dagligen
Multivitamin- och mineralämnepreparat			
B-vitaminpreparat (ex. folat)			
C-vitaminpreparat			
D-vitaminpreparat			
Kalciumpreparat			
Magnesiumpreparat			
Fettsyra preparat			
Annat preparat			