



## Ravitsemuskysely

Vastaamalla kysymyksiin voit arvioida, ovatko ruokailutottumuksesi terveyden kannalta edullisia vai onko muutokselle tarvetta. Ympyröi vaihtoehto/vaihtoehdot, jotka parhaiten sopivat omiin tottumuksiisi. Ota kysely mukaan neuvolakäynnille.

Kuinka usein syöt kasviksia (marjoja, hedelmiä ja vihanneksia)?

- syön niitä ainakin 1/2 kg päivittäin (6 kourallista)
- syön niitä ainakin 1/4 kg päivittäin (3 kourallista)
- en syö hedelmiä enkä marjoja
- en syö vihanneksia
- syön 1–2 hedelmää ja muutaman siivun kurkkua tms. viikossa
- olen lisännyt kasvisten käyttöä viime aikoina

Kuinka usein syöt pähkinöitä, manteleita tai avokadoa?

- päivittäin
- muutaman kerran viikossa
- harvoin
- en koskaan

Mitä nestemäisiä maitotuotteita käytät yleensä?

- pääasiassa rasvatonta maitoa tai piimää
- pääasiassa vähärasvaista maitoa tai piimää (1 % rasvaa)
- pääasiassa kevytmaitoa (1,5 % rasvaa), kulutus- tai täysmaitoa (yli 3,5 % rasvaa) tai rasvaisempaa piimää
- en käytä maitoa enkä piimää ruokajuomana
- käytän vähärasvaisia jogurtteja/viiliä (rasvaa enintään 1 %)

Millaisia viljavalmisteita useimmiten syöt?

Kuinka usein syöt kasviksia (marjoja, hedelmiä ja vihanneksia)?

- leipää jossa on kuitua yli 10 %.
- tummaa sekaleipää (kuitua 6–10 %)
- vaaleata leipää (kuitua alle 6 %)
- en tiedä syömieni viljatuotteiden kuitupitoisuutta
- syön täysjyväpuuroja, -muroja ja/tai -mystejä
- täysjyväriisiä ja -pastaa
- vaaleaa riisiä ja pastaa

Mitä levitettä käytät leivän päällä?

Kuinka usein syöt kasviksia (marjoja, hedelmiä ja vihanneksia)?

- pehmeää kasvimagariinia
- kasvistanolia tai -sterolia sisältävää rasvaa (Becel pro-activ tai Benecol)
- voita tai voi-kasviöljyseosta
- vähärasvaisia tuore- tai sulatejuustoja (pehmeät rasvat puuttuvat)
- en käytä levitettä leivällä

Miten valmistat ruokaa?

- yleensä ilman rasvalisäyksiä
- lisään pienen määrän kasviöljyä tai juoksevaa kasvimagariinia
- paistan voissa tai voi-kasviöljyoseksessa
- käytän kasviöljypohjaista "ruokakermaa" (kasvirasvasekoitteita)
- käytän rasvaista kerma- tai juustovalmistetta (rasvaa 10 % tai enemmän)

Millaista kastiketta lisäät salaattiin?

- kasviöljypohjaista kastiketta
- kermaviili- tai kermapohjaista kastiketta
- kevytmajoneesia
- mehua/viinietikkaa tms. kaloritonta kastiketta
- en käytä salaatinkastiketta

Kuinka usein syöt kalaa pääruokana?

- ainakin kaksi kertaa viikossa
- muutaman kerran kuussa tai en koskaan

Mitä proteiinipitoista yleensä syöt aterioillasi ja kuinka monena päivänä viikossa?

- vähärasvaista punaista lihaa tai broileria \_\_\_\_\_ päivänä
- kananmunaa \_\_\_\_\_ päivänä
- rasvaisempia liharuokia (rasvaa yli 10 %) \_\_\_\_\_ päivänä
- palkokasveja, herneitä, papuja, tofua yms. kasviproteiinia \_\_\_\_\_ päivänä

Mitä valitset leivän päälliseksi?

- vähärasvaisia juustoja tai leikkelemakkaroita (alle 17 % rasvaa)
- vähärasvaisia lihaleikkeleitä tai kananmunaa (alle 4 % rasvaa).
- pehmeitä rasvoja sisältäviä juustoja (Julia 10 tai 17, Julius 25) tai kalaa
- rasvaisia wursteja, pekonia ym. (yli 20 % rasvaa) tai juustoja (yli 25 % rasvaa)
- kasvis- tai hedelmäviipaaleita (esim. kurkkua, tomaattia, omenaa)



Jatkuu seuraavalla sivulla...

Kuinka usein syöt pizzaa, hampurilaisia, broilerin siipiä, lihapiirakoita tai pasteijoita?

- useita kertoja viikossa
- useita kertoja kuussa
- silloin tällöin tai en juuri koskaan

Kuinka usein syöt perunalastuja, suolapähkinöitä, suklaata, makeisia?

- useita kertoja viikossa
- useita kertoja kuussa
- silloin tällöin tai en juuri koskaan

Mitä useimmiten valitset kahvileiväksi/välipalaksi?

- viinerin, munkin tai pasteijan
- pienen palan kakkua, muffinin tai keksin
- yhden pullaviipaleen tai pikkupullan
- vihanneksilla/hedelmillä päällystetyn leipäpalan
- useimmiten en mitään (tai hedelmän)

Mitä juot janoosi?

- energiaa sisältämättömiä juomia (vettä, kivennäisvettä, light-virvoitusjuomaa tai -mehua)
- täysmehuja/"tuoremehuja" (hedelmä- ja marjamehuja)
- sokeroituja mehuja, sokerillista virvoitusjuomaa tai energiajuomia
- maitoa tai piimää tai olutta

Miten suhtaudut elintarvikkeiden suolapitoisuuteen?

- valitsen elintarvikkeita joissa on mahdollisimman vähän suolaa
- valitsen elintarvikkeita, joissa on reilusti suolaa
- en tutki elintarvikkeiden suolapitoisuuksia.

Milloin ripottelet ruokaan suolaa?

- jos se maistuu suolattomalta
- maistamatta, tottumuksesta
- en lisää suolaa ruokaan

Onko sinulla tapana lukea myyntipäällyksmerkintöjä kaupassa?

- kyllä
- ei

Millaiset ruokamäärät sinulla on pääaterioilla?

- syön vain yhden lautasellisen
- otan yleensä pääruokaa lisää
- syön yleensä niin paljon, että vatsa on varmasti täynnä.

Millainen on ruokailurytmisi?

- jätän usein syömättä aamupalan ja/tai lounaan
- syön yleensä aamupalan ja lounaan
- syön ja napostelen pitkin iltaa
- useimmiten pidän iltasyömisen hallinnassa
- pyrin syömään niin, ettei tule yli 4 tunnin ruokavälejä

Miltä osin ruokatottumuksesi ovat hyvällä mallilla:

Mitä muutostarpeita huomasit:

Mistä asioista ja millä aikataululla aiot lähteä muutoksessa liikkeelle: