

# RAVINTOKYSELY AUTOKLINIKKA

K TUTKIMUSPAIKKA

PR SK HT

15 16 18 19  
TUTKIMUSNRO TUTKIMUSPVM KELLO

20 25 26 31 32 35  
TOK MEK SUORITTAJA T AKL/KKT

3 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0  
36 40 41 44 45 47 48 49

Viikonpäivä, jota ravintotiedot koskevat \_\_\_\_\_

54

RAVINTOKYSYMYKSET Lomakkeella pyydetään tietoja siitä, mitä ruokia ja ruoka-aineita Te eilen söitte eri aterioilla. Aloittakaa aamuateriasta. Käykää läpi jokainen ruokaryhmä ja muistella, söittekö mitään siihen ryhmään kuuluvaa aamuateriaalla. Jatkakaa samalla tavalla käyden läpi eilisen päivän muut ateriat ja merkitkää rasti ao. ruutuun. Älkää välittäkö siitä, vaikka olisittekin syönyt tavallisuudesta poikkeavalla tavalla. Kuvatkaa, mitä EILEN söitte.

MITÄ EILEN SÖITTE?

AAMULLA ennen töihin lähtöä klo	AAMIAINEN/ LOUNAS keskellä päivää klo	PÄIVÄLLINEN/ ILTA-PALA ateria työn päätyttyä klo	ILTA- ATERIA klo	VÄLIPALAT aamu- ja/ tai ilta- päivällä
6.00 -	11.00 -	16.00 -	19.00 -	
9.00	14.00	19.00	jälkeen	

MAITO, PIIMÄ, VOI YM.

a) maitoa	a <input type="checkbox"/> 55	a <input type="checkbox"/> 85	a <input type="checkbox"/> 115	a <input type="checkbox"/> 145	a <input type="checkbox"/> 175
b) piimää, viiliä, jogurttia	b <input type="checkbox"/> 56	b <input type="checkbox"/> 86	b <input type="checkbox"/> 116	b <input type="checkbox"/> 146	b <input type="checkbox"/> 176
c) juustoa	c <input type="checkbox"/> 57	c <input type="checkbox"/> 87	c <input type="checkbox"/> 117	c <input type="checkbox"/> 147	c <input type="checkbox"/> 177
d) voita	d <input type="checkbox"/> 58	d <input type="checkbox"/> 88	d <input type="checkbox"/> 118	d <input type="checkbox"/> 148	d <input type="checkbox"/> 178
e) jääkaappi- tai pöytä-margariinia	e <input type="checkbox"/> 59	e <input type="checkbox"/> 89	e <input type="checkbox"/> 119	e <input type="checkbox"/> 149	e <input type="checkbox"/> 179

LEIPÄ, VILJAVALMISTEET

a) ruis-, graham-, hiivaleipää, näkkileipää	a <input type="checkbox"/> 60	a <input type="checkbox"/> 90	a <input type="checkbox"/> 120	a <input type="checkbox"/> 150	a <input type="checkbox"/> 180
b) valk. vehnäleipää, ranskanleipää	b <input type="checkbox"/> 61	b <input type="checkbox"/> 91	b <input type="checkbox"/> 121	b <input type="checkbox"/> 151	b <input type="checkbox"/> 181
c) kahvilleipää, kakkua, keksejä	c <input type="checkbox"/> 62	c <input type="checkbox"/> 92	c <input type="checkbox"/> 122	c <input type="checkbox"/> 152	c <input type="checkbox"/> 182
d) riisiä, makaronia	d <input type="checkbox"/> 63	d <input type="checkbox"/> 93	d <input type="checkbox"/> 123	d <input type="checkbox"/> 153	d <input type="checkbox"/> 183
e) puuroa, velliä, muroja ym.	e <input type="checkbox"/> 64	e <input type="checkbox"/> 94	e <input type="checkbox"/> 124	e <input type="checkbox"/> 154	e <input type="checkbox"/> 184

LIHA, KALA, MUNA

a) lihaa, jauhelihaa, kananlihaa, maksaa, veriruokia	a <input type="checkbox"/> 65	a <input type="checkbox"/> 95	a <input type="checkbox"/> 125	a <input type="checkbox"/> 155	a <input type="checkbox"/> 185
b) makkaraa	b <input type="checkbox"/> 66	b <input type="checkbox"/> 96	b <input type="checkbox"/> 126	b <input type="checkbox"/> 156	b <input type="checkbox"/> 186
c) munaa (myös munakas)	c <input type="checkbox"/> 67	c <input type="checkbox"/> 97	c <input type="checkbox"/> 127	c <input type="checkbox"/> 157	c <input type="checkbox"/> 187
d) kalaa	d <input type="checkbox"/> 68	d <input type="checkbox"/> 98	d <input type="checkbox"/> 128	d <input type="checkbox"/> 158	d <input type="checkbox"/> 188
e) muita liha- ja kalavalmisteita esim. kalasäilykkeitä, silliä	e <input type="checkbox"/> 69	e <input type="checkbox"/> 99	e <input type="checkbox"/> 129	e <input type="checkbox"/> 159	e <input type="checkbox"/> 189



AAMULLA ennen töihin lähtöä klo	AAMIAINEN/ LOUNAS keskellä päivää klo	PÄIVÄLLINEN/ ILTA-PALA ateria työn päätyttyä klo	ILTA- ATERIA klo	VÄLIPALAT aamu- ja/ tai ilta- päivällä
6.00 - 9.00	11.00- 14.00	16.00 - 19.00	19.00 - jälkeen	

PERUNA, JUURIKASVIT

a) perunaa	a <input type="checkbox"/> 70	a <input type="checkbox"/> 100	a <input type="checkbox"/> 130	a <input type="checkbox"/> 160	a <input type="checkbox"/> 190
b) porkkanaa	b <input type="checkbox"/> 71	b <input type="checkbox"/> 101	b <input type="checkbox"/> 131	b <input type="checkbox"/> 161	b <input type="checkbox"/> 191
c) punajuurta, lanttua, naurista	c <input type="checkbox"/> 72	c <input type="checkbox"/> 102	c <input type="checkbox"/> 132	c <input type="checkbox"/> 162	c <input type="checkbox"/> 192

KASVIKSET

a) tomaattia, kurkkua, salaattia	a <input type="checkbox"/> 73	a <input type="checkbox"/> 103	a <input type="checkbox"/> 133	a <input type="checkbox"/> 163	a <input type="checkbox"/> 193
b) kaalia	b <input type="checkbox"/> 74	b <input type="checkbox"/> 104	b <input type="checkbox"/> 134	b <input type="checkbox"/> 164	b <input type="checkbox"/> 194
c) herneitä, papuja, muita kas- viksiä, sieniiä	c <input type="checkbox"/> 75	c <input type="checkbox"/> 105	c <input type="checkbox"/> 135	c <input type="checkbox"/> 165	c <input type="checkbox"/> 195

HEDELMÄT JA MARJAT

a) tuoreita tai pakastettuja he- delmiä ja marjoja, tuoremehua	a <input type="checkbox"/> 76	a <input type="checkbox"/> 106	a <input type="checkbox"/> 136	a <input type="checkbox"/> 166	a <input type="checkbox"/> 196
b) marmelaadia, hilloa	b <input type="checkbox"/> 77	b <input type="checkbox"/> 107	b <input type="checkbox"/> 137	b <input type="checkbox"/> 167	b <input type="checkbox"/> 197
c) marja- ja hedelmäkiisseleitää tai -keittoja	c <input type="checkbox"/> 78	c <input type="checkbox"/> 108	c <input type="checkbox"/> 138	c <input type="checkbox"/> 168	c <input type="checkbox"/> 198

JUOMAT, MAKEISET

a) kahvia	a <input type="checkbox"/> 79	a <input type="checkbox"/> 109	a <input type="checkbox"/> 139	a <input type="checkbox"/> 169	a <input type="checkbox"/> 199
b) teetä	b <input type="checkbox"/> 80	b <input type="checkbox"/> 110	b <input type="checkbox"/> 140	b <input type="checkbox"/> 170	b <input type="checkbox"/> 200
c) mehua, virvoitusjuomia, vettä ym.	c <input type="checkbox"/> 81	c <input type="checkbox"/> 111	c <input type="checkbox"/> 141	c <input type="checkbox"/> 171	c <input type="checkbox"/> 201
d) makeisia	d <input type="checkbox"/> 82	d <input type="checkbox"/> 112	d <input type="checkbox"/> 142	d <input type="checkbox"/> 172	d <input type="checkbox"/> 202
e) olutta, muita alkoholijuomia	e <input type="checkbox"/> 83	e <input type="checkbox"/> 113	e <input type="checkbox"/> 143	e <input type="checkbox"/> 173	e <input type="checkbox"/> 203
EN SYÖNYT MITÄÄN TÄLLÄ ATERIALLA	<input type="checkbox"/> 84	<input type="checkbox"/> 114	<input type="checkbox"/> 144	<input type="checkbox"/> 174	<input type="checkbox"/> 204

Kuinka paljon voita <input type="checkbox"/> 1 tai jääkaappimargariinia <input type="checkbox"/> 2 tavallisesti levitätte yhden leipäviipaleen päälle?	2.5 g	<input type="checkbox"/>	205
	5	<input type="checkbox"/>	206
	10	<input type="checkbox"/>	207

Edellisen vuorokauden aikana	vapaapäivä <input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/>	208
	päivätyössä <input type="checkbox"/> 1		
	yötyössä <input type="checkbox"/> 2		