

# FINRISKI<sup>2007</sup>

SOKRAS

## RUOANKÄYTTÖKYSELY

Sukupuoli Mies  Nainen

Lomakkeen täyttöpäivä:     2007  
päivä kuukausi

Tämän lomakkeen tarkoituksena on saada tarkka kuva ruokavalioistanne.

**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 kysytty 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 rasvalevitteet.

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 lain-<br>kaan tai<br>harvoin               | Kuussa        | Viikossa |               |               | Päivässä |               |               |              |
|                       |            |   | 1-3<br>kertaa | kerran   | 2-4<br>kertaa | 5-6<br>kertaa | kerran   | 2-3<br>kertaa | 4-5<br>kertaa | 6+<br>kertaa |
| Kevyt- tai ykkösmaito | lasillinen |   |               |          |               |               |          | X             |               |              |

Aloittakaa täyttäminen alla olevasta taulukosta

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

| Viljavalmisteen   | Annos               | Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
|---|---------------------|---|---------------|-----------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
|   |                     | Ei lain-<br>kaan tai<br>harvoin               | Kuussa        | Viikossa        |               |               | Päivässä        |               |               |              |
|   |                     |   | 1-3<br>kertaa | kerran          | 2-4<br>kertaa | 5-6<br>kertaa | kerran          | 2-3<br>kertaa | 4-5<br>kertaa | 6+<br>kertaa |
| Ruisleipä   | 1 viipale           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Sekaleipä, grahamsämpylä<br>tai -paahtoleipä                          | 1 viipale/<br>1 kpl |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Ranskanleipä, patonki tai<br>muu valkoinen leipä                      | 1 viipale/<br>1 kpl |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Rieskat   | 1 kpl               |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Näkkileipä tai hapankorppu  | 1 kpl               |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Puurot tai vellit   | lautasellinen       |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Aamiaismurot tai Weetabix   | lautasellinen       |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Mysli   | 3-4 rkl             |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Kaura- tai vehnäleseet  | 1 rkl               |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Karjalanpiirakka  | 1 kpl               |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Suolainen piirakka tai<br>pasteija                                    | 1 annos             |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Pulla tai korppu  | 1 kpl               |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Wieneri tai munkki  | 1 kpl               |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Makea piirakka  | 1 annos             |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Kakku, muffinssi,<br>kääretorttu tai leivos                           | 1 annos             |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Pikkuleivät tai keksit  | 2 kpl               |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Muut viljavalmisteen:<br>_____  | _____               |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| <b>Leivän päällä käytettävät<br/>rasvat</b>                           | <b>Annos</b>        |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Voi tai Oivariini   | 1 tl                |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Margariini (esim. Keiju 70,<br>Flora 60, Becel 60 tai<br>Kultarypsi)  | 1 tl                |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Kevytleivite (esim. Kevyt<br>Levi, Kevyt Becel 35, Flora<br>Kevyt 40) | 1 tl                |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Benecol tai Becel pro-activ<br>rasvalevite                            | 1 tl                |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Muut rasvalevitteet:<br>_____   | _____               |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
|   |                     | Ei lain-<br>kaan tai<br>harvoin               | 1-3<br>kertaa | kerran          | 2-4<br>kertaa | 5-6<br>kertaa | kerran          | 2-3<br>kertaa | 4-5<br>kertaa | 6+<br>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-<br>kaan tai<br>harvoin               | Kuussa        | Viikossa        |               |               | Päivässä        |               |               |              |
|  |                   |   | 1-3<br>kertaa | kerran          | 2-4<br>kertaa | 5-6<br>kertaa | kerran          | 2-3<br>kertaa | 4-5<br>kertaa | 6+<br>kertaa |
| Tomaatti   | 1 kpl             |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Kurkku   | 3 cm pala         |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Paprika  | 2 rengasta        |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Vihersekasalaatti ruukku-<br>tai keräsalaatista                                  | 1 annos           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Kiinankaali-, valko- tai<br>punakaalisalaatti                                    | 1 annos           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Ölly- tai majoneesi-<br>pohjainen salaattikastike                                | 1 annos           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Kermaviilipohjainen<br>salaattikastike   | 1 annos           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Kevytsalaattikastike   | 1 annos           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Majoneesipohjainen salaatti<br>(esim. peruna-, punajuuri<br>tai italiansalaatti) | 1 annos           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Porkkana (sellaisenaan,<br>raasteena tai keitettynä)                             | 1 kpl/ 1<br>annos |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Kesäkurpitsa   | 1 annos           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Kukkakaali   | 1 annos           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Parsa- tai ruusukaali  | 1 annos           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Sekavihannekset  | 1 annos           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Herneet tai pavut  | 1 annos           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Soijapapu tai tofutuote  | 1 annos           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Sipuli   | 1 pieni           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Etikkasäilötyt kasvikset   | 1 annos           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Kaaliruoat   | 1 annos           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Kasviskeitot   | lautasellinen     |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Kasvispihvit, -laatikot, -<br>padat tai kasvisohukaiset                          | 1 annos           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Sieniruoat   | 1 annos           |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Muut kasvikset:<br>_____   | _____             |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
|  |                   | Ei lain-<br>kaan tai<br>harvoin               | 1-3<br>kertaa | kerran          | 2-4<br>kertaa | 5-6<br>kertaa | kerran          | 2-3<br>kertaa | 4-5<br>kertaa | 6+<br>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-<br>kaan tai<br>harvoin               | Kuussa        | Viikossa |               |               | Päivässä |               |               |              |
|                                     |               |   | 1-3<br>kertaa | kerran   | 2-4<br>kertaa | 5-6<br>kertaa | kerran   | 2-3<br>kertaa | 4-5<br>kertaa | 6+<br>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 siankyliki               | 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:<br>_____            | _____         |   |               |          |               |               |          |               |               |              |
|                                     |               | Ei lain-<br>kaan tai<br>harvoin               | 1-3<br>kertaa | kerran   | 2-4<br>kertaa | 5-6<br>kertaa | kerran   | 2-3<br>kertaa | 4-5<br>kertaa | 6+<br>kertaa |
|                                     |               |   | Kuussa        | Viikossa |               |               | Päivässä |               |               |              |

Muistitathan merkitä X:n jokaiselle riville

| Kalaruoat                              | Annos         | Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
|--|---------------|---|---------------|-----------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
|  |               | Ei lain-<br>kaan tai<br>harvoin               | Kuussa        | Viikossa        |               |               | Päivässä        |               |               |              |
|  |               |   | 1-3<br>kertaa | kerran          | 2-4<br>kertaa | 5-6<br>kertaa | kerran          | 2-3<br>kertaa | 4-5<br>kertaa | 6+<br>kertaa |
| Kalakeitto                             | lautasellinen |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Pakastekala tai kalapuikot             | 1 annos       |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Lohi- tai kirjolohiruoat               | 1 annos       |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Silakkaruoat                           | 1 annos       |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Siika, ahven, muikku tai hauki         | 1 annos       |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Mauste- tai suolakala                  | 1 annos       |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Tonnikala tai muu säilykekala          | 1/2 dl        |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Kalakukko                              | 1 annos       |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Katkarapu tai äyriäiset                | 1 dl          |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Muut kalaruoat:<br>_____               | _____         |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| <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-<br>kaan tai<br>harvoin               | 1-3<br>kertaa | kerran          | 2-4<br>kertaa | 5-6<br>kertaa | kerran          | 2-3<br>kertaa | 4-5<br>kertaa | 6+<br>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-<br>kaan tai<br>harvoin               | Kuussa        | Viikossa |               |               | Päivässä |               |               |              |
|   |              |   | 1-3<br>kertaa | kerran   | 2-4<br>kertaa | 5-6<br>kertaa | kerran   | 2-3<br>kertaa | 4-5<br>kertaa | 6+<br>kertaa |
| Appelsiini- tai greippitäysmehu           | 1 lasillinen |   |               |          |               |               |          |               |               |              |
| Muut hedelmätäysmehut                     | 1 lasillinen |   |               |          |               |               |          |               |               |              |
| Sitrushedelmät 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:<br>_____                   | _____        |   |               |          |               |               |          |               |               |              |
| 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:<br>_____                 | _____        |   |               |          |               |               |          |               |               |              |
| 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:<br>_____ | _____        |   |               |          |               |               |          |               |               |              |
|   |              | Ei lain-<br>kaan tai<br>harvoin               | 1-3<br>kertaa | kerran   | 2-4<br>kertaa | 5-6<br>kertaa | kerran   | 2-3<br>kertaa | 4-5<br>kertaa | 6+<br>kertaa |
|   |              |   | Kuussa        | Viikossa |               |               | Päivässä |               |               |              |

Muistitthän merkitä X:n jokaiselle riville

| Juomat                                  | Annos        | Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
|---|--------------|---|---------------|-----------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
|   |              | Ei lain-<br>kaan tai<br>harvoin               | Kuussa        | Viikossa        |               |               | Päivässä        |               |               |              |
|   |              |   | 1-3<br>kertaa | kerran          | 2-4<br>kertaa | 5-6<br>kertaa | kerran          | 2-3<br>kertaa | 4-5<br>kertaa | 6+<br>kertaa |
| Suodatinkahvi                           | 1 kupillinen |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Pannukahvi                              | 1 kupillinen |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Pikakahvi, espresso tai cappuccino      | 1 kupillinen |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Tee                                     | 1 kupillinen |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Yrttitee                                | 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         |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
| Virvoitusjuomat, sokerittomat           | 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:<br>_____                   | _____        |   |               |                 |               |               |                 |               |               |              |
|   |              | Ei lain-<br>kaan tai<br>harvoin               | 1-3<br>kertaa | kerran          | 2-4<br>kertaa | 5-6<br>kertaa | kerran          | 2-3<br>kertaa | 4-5<br>kertaa | 6+<br>kertaa |
|   |              |   | <b>Kuussa</b> | <b>Viikossa</b> |               |               | <b>Päivässä</b> |               |               |              |

**3. Oletteko käyttänyt säännöllisesti vitamiini- tai hivenainevalmisteita viimeisen 12 kuukauden aikana?**

1 en

2 kyllä, olen käyttänyt valmisteita säännöllisesti/ satunnaisesti

Merkittävä alla oleville riveille esimerkkirivin tapaan käyttämäne valmisteen nimi/valmisteiden nimet, valmistemuoto ja käyttämäne annos päivässä TAI annos viikossa

| Valmisteen nimi  | Valmistemuoto   | Annos päivässä | Annos viikossa | Käyttö säännöllistä |
|--|-----------------|----------------|----------------|---------------------|
| ESIM. <i>Multi-tabs, monivitamiini- ja hivenainevalmiste</i> | <i>tabletti</i> | <i>1</i>       |                | X                   |
|  |                 |                |                |                     |
|  |                 |                |                |                     |
|  |                 |                |                |                     |
|  |                 |                |                |                     |