



## FinTerveys 2017 -tutkimus Elintarvikkeiden käyttökysely

Lomaketarra

**Palauttakaa lomake tutkimuskäynnin loppuksi ravintohaastattelijalle.** Tämän lomakkeen tarkoituksena on saada kuva eräiden erillisten elintarvikkeiden tai elintarvikeryhmien sekä ravintovalmisteiden käytöstä. Ilmoittakaa jokaisen elintarvikkeen kohdalla kuinka usein keskimäärin olette syöneet kyseistä elintarviketta tai niitä sisältäviä ruokia/tuotteita. Lisäksi kysytään ruoka-aineallergioista.

### 1. Kuinka usein olette edellisen 12 kuukauden aikana käyttäneet seuraavia elintarvikkeita?

Merkitkää rasti käyttöiheyttä vastaavaan kohtaan. Vastatkaa jokaiselle riville ja vain yksi rasti riviä kohden.

Elintarvike	Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana									
	ei lainkaan	alle 1 kertaa kuussa	1-3 kertaa kuussa	kerran viikossa	2-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	kerran päivässä	2-3 kertaa päivässä	4-5 kertaa päivässä	6+ kertaa päivässä
Katkaravut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut äyriäiset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hiilislakat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Savusilakat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kylmäsavulohi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu savukala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loimutettu kala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kypsentämättömät osterit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Simpukat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut nilviäiset (esim. mustekalat, etanat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyönteiset (esim. heinäsiirakat, jauho- madot)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hijiki-merilevä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut merilevät ja merilevävalmisteet (esim. wakame, sushi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maksa ja maksaruuat (myös maksamakara)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veriohukaiset ja muut veriruuat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut sisäelinruuat (esim. munuaiset)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Savuporo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu poronliha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saunapalvikinkku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Talkkuna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pähkinät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantelit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Muistitahan merkitä rasti (X) jokaiselle riville ja vain yhden vaihtoehdon riviä kohden.**

Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana

Elintarvike, jatkuu	Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana									
	ei lainkaan	alle 1 kertaa kuussa	1-3 kertaa kuussa	kerran viikossa	2-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	kerran päivässä	2-3 kertaa päivässä	4-5 kertaa päivässä	6+ kertaa päivässä
Pellavansiemenet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auringonkukansiemenet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut siemenet (esim. hampun- tai kurpitsansiemenet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idut (esim. alfa-alfan, vehnän tai mung-pavun idut)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kasviuomat ja -valmisteet (esim. kaura- tai riisijuoma, tofujäätelö)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kasviproteiinipohjaiset aterian pääraaka-aineet (esim. Härkis, Nyhtökaura, soijafileet, tofu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soijajauho ja soijajauhovalmisteet (esim. Femi Soya)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itämaiset yrttiteet (esim. Ayurveda, Ginseng-tee)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Probioottiset juomat ja jogurtit (esim. Gefilus, Activia, Rela)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kasvisteroleita/-stanoleita sisältävät juomat ja jogurtit (esim. Benecol tai Becel ProActiv)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Urheilujuomat (esim. Dexal, Recovery)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Runsasproteiiniset maitopohjaiset valmisteet (esim. proteiinirahka, Skyr, Mifu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kookosöljy tai kookosrasva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Muistitethan merkitä rastin (X) jokaiselle riville ja vain yhden vaihtoehdon riviä kohden.

2. Kuinka usein olette edellisen 12 kuukauden aikana käyttänyt seuraavia ravintovalmisteita?

Merkitkää rasti käyttöihyettä vastaavaan kohtaan. Vastatkaa jokaiselle riville ja vain yksi rasti riviä kohden.

Jos taulukossa ei ole mainintaa usein käyttämästänne ravintovalmisteesta, kirjoittakaa se kohtaan "Muu ravintovalmiste".

Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana

Ravintovalmiste	Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana				
	ei lainkaan	satunnaisesti tai kausittain	säännöllisesti useita kertoja viikossa	säännöllisesti päivittäin tai lähes päivittäin	säännöllisesti 2 kertaa päivässä tai useammin
Monivitaamiini-kivennäisainevalmiste (esim. Multi-tabs, Multivita Plus, Sana-Sol, Minisun)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A-vitamiini- tai beetakaroteenivalmiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B-vitamiinivalmiste (esim. folaatti)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C-vitamiinivalmiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D-vitamiinivalmiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E-vitamiinivalmiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalsiumvalmiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rautavalmiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana

Ravintovalmiste, jatkuu	ei lainkaan	satunnaisesti tai kausittain	säännöllisesti useita kertoja viikossa	säännöllisesti päivittäin tai lähes päivittäin	säännöllisesti 2 kertaa päivässä tai useammin
Magnesiumvalmiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jodivalmiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rasvahappovalmiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuituvalmiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maitohappobakteerivalmiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Proteiinivalmisteet (jauheet, tabletit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melatoniini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Muu ravintovalmiste, mikä?</b>					
Valmiste 1 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valmiste 2 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valmiste 3 _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Muistitthän merkitä rastin (X) jokaiselle riville ja vain yhden vaihtoehdon riviä kohden.

### 3. Kuinka usein olette viimeisten 7 päivän (viikon) aikana käyttänyt seuraavia elintarvikkeita?

Merkitkää rasti käyttöiheyttä vastaavaan kohtaan. Vastatkaa jokaiselle riville ja vain yksi rasti riviä kohden.

### Keskimääräinen käyttö viimeisten 7 päivän (viikon) aikana

Elintarvikeryhmä	ei lainkaan	kerran viikossa tai harvemmin	2-4 kertaa viikossa	5-7 kertaa viikossa	2-3 kertaa päivässä	4+ kertaa päivässä
Vihannekset ja juurekset (tuoreena, salaattina, kypsennettynä, ei perunaa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hedelmät ja marjat (tuoreena, pakastettuna tai kypsennettynä, ei mehuja)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sokeroimattomat hedelmä- ja marjatäysmehut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kala ja kalaruuat (pääruokana tai lisäkkeenä)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruis- ja näkkileipä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Täysjyväpuuro (esim. ruis-, kaura-, ohra-), täysjyväpasta ja -lisäke (esim. ohraa, ruista)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makeiset ja suklaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sokeroidut mehut tai virvoitusjuomat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rasvaiset juustot (rasvaa yli 17 %)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lihavalmisteet ja punainen liha yhteensä (naudan, sian, lampaan, poron ja riistan liha ja niistä valmistetut ruuat sekä makkarat ja lihaleikkeleet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Muistitthän merkitä rastin (X) jokaiselle riville ja vain yhden vaihtoehdon riviä kohden.

#### 4. Oletteko allerginen jollekin elintarvikkeelle?

Merkitkää rasti tilannettanne vastaavaan kohtaan. Vastatkaa jokaiselle riville ja vain yksi rasti riviä kohden.

Elintarvikeryhmä	lääkärin toteamana	ainoastaan itse todettuna	en ole allerginen
Kalat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Äyriäiset (esim. ravut, katkarapu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nilviäiset (esim. simpukat, etanat, mustekalat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kananmuna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viljat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soijapavut tai soijajauho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maapähkinät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut pähkinät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seesaminsiemenet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makea lupiini (lupiinjauho, lupiinisiemenet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinappi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selleri (varsiselleri, juuriselleri tai sellerinsiemenet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porkkana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomaatti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut kasvikset ja juurekset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Muistitthän merkitä rastin (X) jokaiselle riville ja vain yhden vaihtoehdon riviä kohden.

#### 5. Välttättekö järjestelmällisesti elintarvikkeita, joille olette allerginen?

- en  
 kyllä

#### 6. Oletteko koskaan joutunut sairaalahoitoon ruoka-aineallergian takia?

- en  
 kyllä

**KIITOS VASTAUKSISTANNE!  
PALAUTTAKAA LOMAKE TUTKIMUSKÄYNNIN LOPUKSI RAVINTOHAASTATELIJALLE.**