



FinTerveys 2017 -tutkimus

Ruoankäyttölomake

Sukupuoli Mies Nainen

Lomakkeen täyttöpäivä _____ 2017
 päivä kuukausi

Lomakkeen tavoitteena on saada tarkka kuva tavanomaisesta ruokavaliostanne.
Kun täytätte lomaketta, muistelkaa edellisen 12 kuukauden ajanjaksoa.

Kysymyksiin vastataan rastittamalla (X) sopiva vaihtoehto tai kirjoittamalla kysytty tieto varattuun tilaan.

1. Kuinka monta ateriaa (lounasta tai päivällistä) syötte arkipäivinä?

Rastittakaa yksi vaihtoehto.

- kaksi ateriaa päivässä
- 1-2 ateriaa päivässä
- yksi ateria päivässä
- yksi ateria melkein joka päivä
- harvemmin

2. Noudatatteko erityisruokavaliota?

Rastittakaa yksi tai useampi vaihtoehto.

- laktoositon ruokavalio
- gluteeniton ruokavalio (vältän kotimaisia viljoja)
- diabeetikon ruokavalio
- vähäkolesterolinen ruokavalio
- laihdutusruokavalio
- ruoka-aineallergia, mikä? _____
- vegaaniruokavalio (ei lainkaan eläinkunnan tuotteita)
olen ollut vegaani vuodesta _____
- kasvisruokavalio (sisältää maitotuotteita tai kananmunaa)
olen ollut kasvissyöjä vuodesta _____
- muu ruokavalio _____
- en noudata erityisruokavaliota

3. Kuinka usein olette edellisen 12 kuukauden aikana käyttäneet seuraavia ruokia ja juomia?
Valitkaa jokaisen ruoan ja juoman kohdalla **yksi vaihtoehto**, joka kuvaa parhaiten käyttötiheyttä. Jos käyttämäne annos on useimmiten pienempi tai suurempi kuin rivillä mainittu keskimääräinen annoskoko, huomioikaa se arvioimalla käyttötiheys hieman todellista pienemmäksi tai suuremmaksi. Jos lomakkeella ei ole mainintaa usein käyttämästänne ruosta tai juomasta, kirjoittakaa se kunkin ryhmän perässä seuraavalle tyhjälle riville.

Merkitkää yksi rasti (X) lähinnä omaa ruokavaliotanne kuvaavaan kohtaan seuraavasti:

		Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana									
	Annos	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
Kevyt- tai ykkösmaito (myös HYLA, laktoositon)	lasillinen								X		
Keitetty peruna tai uuniperuna	2 kpl					X					

Aloittakaa täyttäminen alla olevasta taulukosta

		Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana									
Maitovalmisteet	Annos	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
Täysmaito	lasillinen										
Kevyt- tai ykkösmaito (myös HYLA, laktoositon)	lasillinen										
Rasvaton maito (myös HYLA, laktoositon)	lasillinen										
Piimät	lasillinen										
Jogurtti, juotava jogurtti tai viili (rasvaa vähintään 2 %)	purkillinen/ 1 annos										
Kevytjogurtti tai -viili (rasvaa alle 2 %)	purkillinen										
Maitorahka	1/2 purkkia										
Juusto, höylättävä kova (esim. Edam, Emmental)	2 höylättyä viipaletta										
Vähärasvainen juusto, höylättävä kova (esim. Edam 17, Polar 15)	2 höylättyä viipaletta										
Sulate- tai tuorejuusto	1 rkl										
Erikoisjuustot (esim. homejuusto, feta)	30 g										
Raejuusto	1 dl										
Leipäjuusto	50 g										
Muut maitovalmisteet:											
		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

Viljavalmisteen	Annos	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
Ruisleipä	1 viipale										
Sekaleipä, grahamsämpylä tai -paahtoleipä	1 viipale/ 1 kpl										
Ranskanleipä, patonki tai muu valkoinen leipä	1 viipale/ 1 kpl										
Näkkileipä tai hapankorppu	1 kpl										
Gluteenittomat leivät tai leivonnaiset	1 viipale/ 1 kpl										
Puurot tai vellit	lautasellinen										
Aamiaismurot tai Weetabix	lautasellinen										
Mysli	3-4 rkl										
Leseet	1 rkl										
Karjalanpiirakka	1 kpl										
Suolainen piirakka tai pasteija	1 annos										
Pulla tai korppu	1 kpl										
Wieneri tai munkki	1 kpl										
Makea piirakka	1 annos										
Kakku, muffinssi, kääretorttu tai leivos	1 annos										
Pikkuleivät tai keksit	2 kpl										
Muut viljavalmisteen:											
Leivän päällä käytettävät rasvat	Annos										
Voi tai Oivariini	1-2 tl										
Margariini (esim. Keiju 70, Flora Kultra, Becel 60)	1-2 tl										
Kevytlevite (esim. Kevyt Levi 40, Kevyt Becel 38, Keiju Kevyt 30)	1-2 tl										
Benecol, Becel ProActiv tai Keiju Alentaja -rasvalevite	1-2 tl										
Muut rasvalevitteet:											
		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

Merkitkää jokaiselle riville vain yksi rasti (X)

Kasvikset	Annos	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
Tomaatti	1 kpl										
Kurkku	3 cm pala										
Paprika	2 rengasta										
Vihhersekasalaatti ruukku- tai keräsalaatista	1 annos										
Kiinankaali-, valko- tai punakaalisalaatti	1 annos										
Salaattikastike (öljy, öljy- tai majoneesipohjainen)	1-2 rkl										
Kermaviilipohjainen salaattikastike	1 annos										
Kevytsalaattikastike	1 annos										
Majoneesipohj. salaatti (esim. peruna-, punajuuri- tai italiansalaatti)	1 annos										
Porkkana tai lanttu (sellaisenaan tai keitettynä)	1 kpl/ 1 annos										
Kesäkurpitsa	1 annos										
Kukka- tai parsakaali	1 annos										
Sekavihannekset	1 annos										
Herneet tai pavut	1 annos										
Soijapapu tai tofutuote	1 annos										
Etikkasäilötyt kasvikset	1 annos										
Kaaliruoat	1 annos										
Kasviskeitot	lautasellinen										
Kasvispihvit, -laatikot, padat tai kasvisohukaiset	1 annos										
Sienet tai sieniruoat	1 annos										
Muut kasvikset: _____	_____										
		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

Merkitkää jokaiselle riville vain yksi rasti (X)

		Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana									
Peruna, riisi ja pasta	Annos	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
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										
Liharuokat	Annos										
Jauheliharuokat	1 annos										
Palaliha/suikalelihakastike	1 annos										
Naudanlihapihvi tai paisti	1 annos										
Porsaankyljys tai -leike	1 kpl										
Pekoni tai siiankylki	2 viipaletta										
Maksa- tai veriruokat	1 annos										
Lampaanliha	1 annos										
Poro tai riista	1 annos										
Makkararuokat, lenkki tai nakit	1 annos										
Hernekeitto	lautasellinen										
Liha- tai makkarakeitto	lautasellinen										
Pizza	1 annos										
Hampurilainen	1 kpl										
Ketsuppi	2 rkl										
Sinappi	2 rkl										
Leikkelemakkarat	2 viipaletta										
Kokoliuhaleikkeleet	1 viipale										
Maksamakkarat tai -pasteija	1 cm pala										
Muut liharuokat:											
		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

Merkitäkää jokaiselle riville vain yksi rasti (X)

Kalaruoat	Annos	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
Kalakeitto	lautasellinen										
Pakastekala tai kalapuikot	1 annos										
Lohi- tai kirjolohiruoat	1 annos										
Silakkaruoat	1 annos										
Kuha, siika, ahven, muikku tai hauki	1 annos										
Savustettu kala (esim. siika, lohi tai kirjolohi)	1 annos										
Mauste- tai suolakala	1 annos										
Tonnikala tai muu säilykekala	1/2 dl										
Katkarapu tai äyriäiset	1 dl										
Muut kalaruoat: _____	_____										
Broileri, kalkkuna ja kananmuna	Annos										
Broileri- tai kalkkunaruoat	1 annos										
Keitetty kananmuna	1 kpl										
Paistettu muna tai munakas	1 annos										
		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

Merkitkää jokaiselle riville vain yksi rasti (X)

		Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana									
Hedelmät ja marjat	Annos	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
Appelsiini- tai greippitäysmehu	1 lasillinen										
Muut hedelmätäysmehut	1 lasillinen										
Sitruhedelmät tai kiivi	1 kpl										
Omena tai päärynä	1 kpl										
Banaani	1 kpl										
Viinirypäleet tai tuoreet luumut	1 annos										
Ananas	2 viipaletta										
Tuoreet marjat sellaisenaan (kesällä)	1 annos										
Pakastetut marjat sellaisenaan (talvella)	1 annos										
Muut hedelmät: _____	_____										
Jälkiruoat	Annos										
Marjakeitto tai -kiisseli	1 annos										
Rahkajälkiruoka	1 annos										
Maitopohjaiset kiisselit ja vanukkaat	1 annos										
Ohukaiset tai pannukakku	1 annos										
Jäätelö	1 annos										
Muut jälkiruoat: _____	_____										
Makeiset ja muut naposteltavat	Annos										
Suklaa	1 patukka										
Lakritsi tai salmiakki	1 dl										
Muut sokerimakeiset	1 dl										
Ksylitolimakeiset (esim. purukumi, pastilli)	2 tyynyä, 1 pieni aski										
Kuivatut hedelmät	1 annos										
Pähkinät ja siemenet	1 annos										
Perunalastut ja popcorn	3 dl										
Muut makeiset tai naposteltavat: _____	_____										
		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

Merkitkää jokaiselle riville vain yksi rasti (X)

Juomat	Annos	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
Suodatin- tai pikakahvi	1 kupillinen										
Pannukahvi	1 kupillinen										
Espresso, pressokahvi	1 kupillinen										
Maitopohjainen kahvi-juoma (esim. Latte, Frezza)	1 kupillinen /1 annos										
Tee (esim. musta, vihreä)	1 kupillinen										
Yrttitee (esim. minttu)	1 kupillinen										
Kermaa kahvissa tai teessä	1-2 rkl										
Maitoa kahvissa tai teessä	1-2 rkl										
Sokeria tai hunajaa kahvissa tai teessä	2 palaa/1 tl										
Kaakao	1 kupillinen										
Marjamehu	lasillinen										
Virvoitusjuomat, sokeriset	3 dl										
Virvoitusjuomat, sokerittomat (light)	3 dl										
Energiajuomat	pullo/tölkki										
Vesijohtovesi	lasillinen										
Pullotettu vesi tai kivennäisvesi	3 dl										
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:											
		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

4. Oletteko käyttänyt vitamiini-, kivennäisaine- tai muita ravintovalmisteita viimeisen 12 kuukauden aikana?

Merkittävä rasti (X) lähinnä käyttöänne kuvaavaan kohtaan.

Valmistetyyppi	En käytä	Satunnaisesti tai kausittain	Päivittäin tai lähes päivittäin
Monivitamiini- ja kivennäisainevalmiste			
B-vitamiinivalmiste (esim. folaatti)			
C-vitamiinivalmiste			
D-vitamiinivalmiste			
Kalsiumvalmiste			
Magnesiumvalmiste			
Rasvahappovalmiste			
Muu valmiste			