



Folkhälsoinstitutet
Intervju om matvanor T2006

Namn: _____

Datum då formuläret ifylldes: ____ / ____ 200 ____

Ändamålet med detta formulär är att få en exakt bild av Er diet. **När Ni fyller i formuläret, beakta den senast gångna 12 månaders perioden.** Före Ni börjar ifyllandet, bekanta Er med formuläret genom att ögna igenom det en gång, en födoämnesgrupp i sänder.

Följande två frågor besvaras genom att Ni omringar siffran för det alternativ som gäller Er, eller skriver in den efterfrågade uppgiften i det reserverade utrymmet.

Fråga 1. Hur många måltider (lunch och/eller middag) äter Ni vanligen på vardagarna?

Omringa **ett** alternativ (det närmast rätta).

- 1) två måltider per dag
- 2) 1-2 måltider per dag
- 3) en måltid per dag
- 4) en måltid så gott som varje dag
- 5) en måltid två gånger per vecka eller mera sällan

Fråga 2. Följer Ni någon specialdiet?

Omringa **ett eller flera** alternativ.

- 1) laktosfri diet
- 2) glutenfri diet (jag undviker inhemsk spannmål)
- 3) diabetikers diet
- 4) kolesterolfattig diet
- 5) avmagringsdiet
- 6) födoämnesallergi
vad? _____
- 7) vegetarisk diet
vid vilken ålder har Ni senast ätit kött, fisk eller höna? _____
- 8) annan diet _____
- 9) jag följer ingen specialdiet

Fråga 3. Hur ofta har Ni ätit av nedannämnda födoämnen under de senaste 12 månaderna?

Ändamålet med detta avsnitt är att klargöra, hur ofta Ni använder nedannämnda för finländska matvanor typiska livsmedel. Ifall Er diet ofta innehåller mera sällsynta livsmedel, som inte omnämns i formuläret, anteckna dem efter envar grupp på följande tomma rad. Anteckna förutom livsmedlets namn även sättet för tillredningen så noggrant som möjligt. Sådana livsmedel, som inte finns färdigt tryckta i formuläret, kan vara t.ex. matsallader, till vegetarisk diet hörande livsmedel och bredbart fett av egen tillverkning.

Ange för ettvarit livsmedel hur många gånger per månad, vecka eller dag Ni har använt ifrågavarande livsmedel under de senaste 12 månaderna. Ifall Er sedvanliga portion i fråga om något livsmedel alltid är mindre eller större än den nämnda genomsnittliga portionsstorleken, kan Ni beakta detta genom att uppskatta användningsfrekvensen mindre eller större än den i verkligheten är.

Anteckna ett kryss (X) på det ställe som närmast beskriver Er diet, så som följande exempel visar:

Mjolkprodukter	Portion	Genomsnittlig användning under det senaste året									
		Inte alls eller sällan	Per månad 1-3 gånger	Per vecka			Per dag				
				En gång	2-4 gånger	5-6 gånger	En gång	2-3 gånger	4-5 gånger	6+ gånger	
Lätt- eller ettans mjölk	ett glass								X		

Börja ifyllandet från nedanstående tabell

Mjolkprodukter	Portion	Genomsnittlig användning under det senaste året									
		Inte alls eller sällan	Per månad 1-3 gånger	Per vecka			Per dag				
				En gång	2-4 gånger	5-6 gånger	En gång	2-3 gånger	4-5 gånger	6+ gånger	
Helmjölk	ett glas										
Lätt- eller ettans mjölk	ett glas										
Fettfri mjölk	ett glas										
Surmjölk	ett glas										
Fil eller yoghurt (fett minst 2 %)	en burk										
Lättfil eller -yoghurt (fett under 2 %)	en burk										
Ost, hård hyvlad (ex. Edam, Emmental eller Oltermanni)	2 hyvlade skivor										
Fettfattig ost, hård hyvlad (ex. Minora eller Polar15)	2 hyvlade skivor										
Smält- eller färskost	1 msk										
Specialost (ex. blå- tai vitmögelost)	50 g										
Grynost	1 dl										
Brödost	50 g										
Andra mjolkprodukter: _____	_____										
		Inte alls eller sällan	1-3 gånger Per månad	En gång	2-4 gånger Per vecka	5-6 gånger	En gång	2-3 gånger Per dag	4-5 gånger	6+ gånger	

Spannmålsprodukter	Portion	Genomsnittlig användning under det senaste året								
		Inte alls eller sällan	Per månad	Per vecka			Per dag			
			1-3 gång	En gång	2-4 gång	5-6 gång	En gång	2-3 gång	4-5 gång	6+ gång
Rågbröd	1 skiva									
Blandbröd, grahamsemla eller grahamrostbröd	1 skiva/ 1 st									
Franskbröd, batong eller annat vitt bröd	1 skiva/ 1 st									
Osyrat 'rieska'-bröd	1 st									
Knäckebröd eller surskorpa	1 st									
Gröt eller välling	en tallrik									
Frukostflingor eller Weetabix	en tallrik									
Mysli	3-4 msk									
Havre- eller vetekli	1 msk									
Karelsk pirog	1 st									
Salt pirog eller pastej	1 portion									
Bulle eller skorpa	1 st									
Wienerbröd eller munk	1 st									
Söt pirog	1 portion									
Kaka, rulltårta eller bakelse	1 portion									
Små bröd eller kex	1 st									
Andra spannmålsprodukter: _____	_____									
Fett för bredning på bröd	Portion									
Smör eller Voimariini	1 tsk									
Margarin (ex. Flora, Keiju eller Becel)	1 tsk									
Lätt margarin (ex. Kevyt Levi, Kevyt Becel, Kevyt Linja eller Kevyt ja Maukas)	1 tsk									
Benecol margarin	1 tsk									
Annat bredbart fett: _____	_____									
		Inte alls eller sällan	1-3 gång	En gång	2-4 gång	5-6 gång	En gång	2-3 gång	4-5 gång	6+ gång
			Per månad	Per vecka			Per dag			

Ni minns väl att anteckna ett X på varje rad

Grönsaker	Portion	Genomsnittlig användning under det senaste året									
		Inte alls eller sällan	Per månad	Per vecka			Per dag				
			1-3 gånger	En gång	2-4 gånger	5-6 gånger	En gång	2-3 gånger	4-5 gånger	6+ gånger	
Tomat	1 st										
Gurka	3 cm bit										
Paprika	2 ringar										
Grönsallad av kruksallad eller salladshuvud	1,5 dl										
Sallad på kinakål, vit- eller rödkål	1,5 dl										
Olje- eller majonnäsbase rad salladssås	2 msk										
Gräddfilbaserad salladssås	2 msk										
Lätt salladssås	2 msk										
Majonnäsbase rad sallad (ex. potatis-, rödbets- eller italiensk sallad)	1 dl										
Morot (rå, riven eller kokt)	1 st/1,5 dl										
Zucchini	1 portion										
Blomkål	1,5 dl										
Broccoli eller brysselkål	1,5 dl										
Blandade grönsaker	1 portion										
Ärter eller bönor	1 dl										
Sojabönor eller tofuprodukt	1 portion										
Lök	1 liten										
Ättikskonservede grönsaker	1 portion										
Kålrätter	1 portion										
Grönsakssoppor	en tallrik										
Grönsaksbiffar, -grytor eller -plättar	1 portion										
Svamprätter	1 portion										
Andra grönsaker: _____	_____										
		Inte alls eller sällan	1-3 gånger	En gång	2-4 gånger	5-6 gånger	En gång	2-3 gånger	4-5 gånger	6+ gånger	
			Per månad		Per vecka			Per dag			

Ni minns väl att anteckna ett X på varje rad

		Genomsnittlig användning under det senaste året								
Potatis, ris och pasta	Portion	Inte alls eller sällan	Per månad	Per vecka			Per dag			
			1-3 gånger	En gång	2-4 gånger	5-6 gånger	En gång	2-3 gånger	4-5 gånger	6+ gånger
Kokt eller ugnsbakad potatis	2 st									
Potatismos	1,5 dl									
Stekt potatis eller pommes frites	1 portion									
Potatislåda med grädde	1 portion									
Kokt ris eller risotto	1 portion									
Pasta, makaronilåda eller lasagne	1 portion									
Kötträtter	Portion									
Rätter av malet kött	1 portion									
Sås på strimlat kött	1 portion									
Biff eller stek av nötkött	1 portion									
Griskotlett eller -schnitzel	1 st									
Bacon eller sidfläsk	2 skivor									
Lever- eller blodrätter	1 portion									
Färkött	1 portion									
Renkött eller vilt	1 portion									
Korvrätter, länk- eller knackkorv	1 portion									
Ärtsoppa	en tallrik									
Kött- eller korvsoppa	en tallrik									
Pizza	1 portion									
Hamburgare	1 st									
Ketchup	2 msk									
Senap	2 msk									
Uppskärningskorv	2 skivor									
Uppskärning av helt kött	1 skiva									
Leverkorv eller -pastej	1 cm bit									
Andra kötträtter: _____	_____									
		Inte alls eller sällan	1-3 gånger	En gång	2-4 gånger	5-6 gånger	En gång	2-3 gånger	4-5 gånger	6+ gånger
			Per månad	Per vecka			Per dag			

Ni minns väl att anteckna ett X på varje rad

Fiskrätter	Portion	Genomsnittlig användning under det senaste året								
		Inte alls eller sällan	Per månad	Per vecka			Per dag			
			1-3 gångar	En gång	2-4 gångar	5-6 gångar	En gång	2-3 gångar	4-5 gångar	6+ gångar
Fisksoppa	en tallrik									
Djupfryst fisk eller fiskpinnar	1 portion									
Lax- eller forellrätter	1 portion									
Strömmingsrätter	1 portion									
Sik, abborre, mujka eller gädda	1 portion									
Kryddad eller saltad fisk	1 portion									
Tonfisk eller annan fiskkonserv	1/2 dl									
Inbakad fisk (kalakukko)	150 g									
Räkor eller skaldjur	1 dl									
Andra fiskrätter: _____	_____									
Broileri, kalkon och ägg	Portion									
Broiler- eller kalkonrätter	1 portion									
Kokt ägg	1 st									
Stekt ägg eller omelett	1 portion									
		Inte alls eller sällan	1-3 gångar	En gång	2-4 gångar	5-6 gångar	En gång	2-3 gångar	4-5 gångar	6+ gångar
			Per månad	Per vecka			Per dag			

Ni minns väl att anteckna ett X på varje rad

		Genomsnittlig användning under det senaste året									
Frukt och bär	Portion	Inte alls eller sällan	Per månad	Per vecka			Per dag				
			1-3 gång	En gång	2-4 gång	5-6 gång	En gång	2-3 gång	4-5 gång	6+ gång	
Apelsin- eller grapefruktjuice	1 dl										
Annan fruktjuice	1 dl										
Citrusfrukt eller kiwi	1 st										
Äpple eller päron	1 st										
Banan	1 st										
Färska bär, otillredda (på sommaren)	1 dl										
Djupfrysta bär, otillredda (på vintern)	1 dl										
Andra frukter: _____	_____										
Desserter	Portion										
Bärsoppa eller -kräm	1 portion										
Bär- eller fruktkvarg	1 portion										
Plättar eller pannkaka	1 portion										
Glass	1 portion										
Andra desserter: _____	_____										
Sötsaker och annat småtugg	Portion										
Choklad	1 stång										
Lakrits eller salmiak	1 dl										
Andra sötsaker	1 dl										
Torkad frukt	1 dl										
Nötter och frön	1 dl										
Potatischips och popcorn	3 dl										
Andra sötsaker eller småtugg: _____	_____										
		Inte alls eller sällan	1-3 gång	En gång	2-4 gång	5-6 gång	En gång	2-3 gång	4-5 gång	6+ gång	
			Per månad		Per vecka				Per dag		

Ni minns väl att anteckna ett X på varje rad

Drycker	Portion	Genomsnittlig användning under det senaste året									
		Inte alls eller sällan	Per månad	Per vecka			Per dag				
			1-3 gång	En gång	2-4 gång	5-6 gång	En gång	2-3 gång	4-5 gång	6+ gång	
Filterkaffe	1 kopp										
Kaffe kokat i panna	1 kopp										
Snabbkaffe, espresso eller cappuccino	1 kopp										
Te	1 kopp										
Örtte	1 kopp										
Gräddor i kaffe eller te	1 msk										
Mjök i kaffe eller te	1 msk										
Socker eller honung i kaffe eller te	2 bitar/1 tsk										
Kakao	1 kopp										
Bärsaft	ett glas										
Läskdrycker, sockerhaltiga	3 dl										
Läskdrycker, sockerfria	3 dl										
Mineralvatten	3 dl										
Vatten	ett glas										
Svagdricka eller pilsner	ett glas										
Öl	3,3 dl flaska										
Cider	3,3 dl flaska										
Rödvin	12 cl										
Vitt vin	12 cl										
Starkvin eller likör	4 cl										
Starka alkoholdrycker	4 cl										
Andra drycker: _____	_____										
		Inte alls eller sällan	1-3 gång	En gång	2-4 gång	5-6 gång	En gång	2-3 gång	4-5 gång	6+ gång	
			Per månad		Per vecka			Per dag			

6. Har Ni regelbundet använt vitamin- eller spårämnespreparat under de senaste 12 månaderna?

1) nej

2) ja, jag har använt preparat regelbundet/sporadiskt

Anteckna namnet på det/de preparat Ni har använt samt dosen på nedanstående rader efter exempelraden:

Preparatets namn	Dos/dag	Använt regelbundet	Använt sporadiskt
EX. <i>Multi-tabs, multivitamin och spårämnespreparat</i>	<i>1 tablett</i>		X