



Tarran paikka

**Kansanterveyslaitos
Ravinnonkäyttökysely T2006**

Nimi: _____

Lomakkeen täyttöpäivä: ____ / ____ 20 ____

Tämän lomakkeen tarkoituksena on saada tarkka kuva ruokavaliostanne. **Ajatelkaa lomaketta täyttäessänne viimeksi kulunutta 12 kuukauden ajanjaksoa.** Ennen kuin aloitatte täyttämisen, tutustukaa lomakkeeseen katselemalla se kertaalleen läpi ruoka-aineryhmä kerrallaan.

Seuraaviin kahteen kysymykseen vastataan rengastamalla sen vaihtoehdon numero, joka sopii kohdallenne tai kirjoittamalla kysytyt tieto siihen varattuun tilaan.

Kysymys 1. Kuinka monta ateriaa (lounasta ja/tai päivällistä) tavallisesti syötte arkipäivinä?

Rengastakaa **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

Kysymys 2. Noudatatteko erityisruokavaliota?

Rengastakaa **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? _____
- 8) muu ruokavalio _____
- 9) en noudata erityisruokavaliota

Kysymys 3. Kuinka usein olette syönyt seuraavia ruokia viimeisen 12 kuukauden aikana?

Tämän osan tavoitteena on selvittää, 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 rasvavälitteet.

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

Aloittakaa täyttäminen alla olevasta taulukosta

Maitovalmisteet	Annos	Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
		Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa	Viikossa			Päivässä			
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Täysmaito	lasillinen									
Kevyt- tai ykkösmaito	lasillinen									
Rasvaton maito	lasillinen									
Piimät	lasillinen									
Viili tai jogurtti (rasvaa vähintään 2 %)	purkillinen									
Kevytviili tai -jogurtti (rasvaa alle 2 %)	purkillinen									
Juusto, höylättävä kova (esim. Edam, Emmental tai Oltermanni)	2 höylättyä viipaletta									
Vähärasvainen juusto, höylättävä kova (esim. Minora tai Polar15)	2 höylättyä viipaletta									
Sulate- tai tuorejuusto	1 rkl									
Erikoisjuustot (esim. sini- tai valkhomejuusto)	50 g									
Raejuusto	1 dl									
Leipäjuusto	50 g									
Muut maitovalmisteet: _____	_____									
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa

Viljavalmisteen	Annos	Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
		Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa	Viikossa			Päivässä			
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Ruisleipä	1 viipale									
Sekaleipä, grahamsämpylä tai grahampahtoleipä	1 viipale/ 1 kpl									
Ranskanleipä, patonki tai muu valkoinen leipä	1 viipale/ 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 pasteija	1 annos									
Pulla tai korppu	1 kpl									
Wieneri tai munkki	1 kpl									
Makea piirakka	1 annos									
Kakku, kääretorttu tai leivos	1 annos									
Pikkuleivät tai keksit	1 kpl									
Muut viljavalmisteen:										
Leivän päällä käytettävät rasvat	Annos									
Voi tai voimariini	1 tl									
Margariini (esim. Flora, Keiju tai Becel)	1 tl									
Kevytleivite (esim. Kevyt Levi, Kevyt Becel, Kevyt Linja tai Kevyt ja Maukas)	1 tl									
Benecol rasvaleivite	1 tl									
Muut rasvalevitteet:										
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
			Kuussa	Viikossa			Päivässä			

Muistitahan merkitä X:n jokaiselle riville

Kasvikset	Annos	Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
		Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa 1-3 kertaa	Viikossa			Päivässä			
				kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Tomaatti	1 kpl									
Kurkku	3 cm pala									
Paprika	2 rengasta									
Vihersekasalaatti ruukku- tai keräsalaatista	1,5 dl									
Kiinankaali-, valko- tai punakaalisalaatti	1,5 dl									
Ölly- tai majoneesi- pohjainen salaattikastike	2 rkl									
Kermaviilipohjainen salaattikastike	2 rkl									
Kevytsalaattikastike	2 rkl									
Majoneesipohjainen salaatti (esim. peruna-, punajuuri tai italiansalaatti)	1 dl									
Porkkana (sellaisenaan, raasteena tai keitettynä)	1 kpl/1,5 dl									
Kesäkurpitsa	1 annos									
Kukkakaali	1,5 dl									
Parsa- tai ruusukaali	1,5 dl									
Sekavihannekset	1 annos									
Herneet tai pavut	1 dl									
Soijapapu tai tofutuote	1 annos									
Sipuli	1 pieni									
Etikkasäilötyt kasvikset	1 annos									
Kaaliruoat	1 annos									
Kasviskeitot	lautasellinen									
Kasvispihvit, -padat tai kasvisohukaiset	1 annos									
Sieniruoat	1 annos									
Muut kasvikset: _____	_____									
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
			Kuussa	Viikossa			Päivässä			

Muistitahan merkitä X:n jokaiselle riville

		Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
Peruna, riisi ja pasta	Annos	Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa	Viikossa			Päivässä			
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Keitetty peruna tai uuniperuna	2 kpl									
Perunasose	1,5 dl									
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									
Makkararuoat, 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									
Kokolihaleikkeleet	1 viipale									
Maksamakkara tai -pasteija	1 cm pala									
Muut liharuoat: _____	_____									
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
			Kuussa	Viikossa			Päivässä			

Muistitathan merkitä X:n jokaiselle riville

Kalaruoat	Annos	Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
		Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa 1-3 kertaa	Viikossa			Päivässä			
				kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ 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	150 g									
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 lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
			Kuussa		Viikossa			Päivässä		

Muistitathan merkitä X:n jokaiselle riville

		Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
Hedelmät ja marjat	Annos	Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa			Päivässä				
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Appelsiini- tai greippitäysmehu	1 dl									
Muut hedelmätäysmehut	1 dl									
Sitruhedelmät tai kiivi	1 kpl									
Omena tai päärynä	1 kpl									
Banaani	1 kpl									
Tuoreet marjat sellaisenaan (kesällä)	1 dl									
Pakastetut marjat sellaisenaan (talvella)	1 dl									
Muut hedelmät: _____	_____									
Jälkiruoat	Annos									
Marjakeitto tai -kiisseli	1 annos									
Marja- tai hedelmärahka	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 makeiset	1 dl									
Kuivatut hedelmät	1 dl									
Pähkinät ja siemenet	1 dl									
Perunalastut ja popcorn	3 dl									
Muut makeiset tai naposteltavat: _____	_____									
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
			Kuussa	Viikossa			Päivässä			

Muistitahan merkitä X:n jokaiselle riville

Juomat	Annos	Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
		Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa 1-3 kertaa	Viikossa			Päivässä			
				kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ 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	3,3 dl pullo									
Siideri	3,3 dl pullo									
Punaviini	12 cl									
Valkoviini	12 cl									
Vahva viini tai likööri	4 cl									
Väkevät alkoholijuomat	4 cl									
Muut juomat: _____	_____									
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
			Kuussa		Viikossa			Päivässä		

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

- 1) en
2) kyllä, olen käyttänyt valmisteita säännöllisesti/satunnaisesti
Merkitkää käyttämäne valmisteen nimi/valmisteiden nimet ja annos alla oleville riveille esimerkkirivin jälkeen:

Valmisteen nimi	Annos/päivä	Käyttö säännöllistä	Käyttö satunnaista
ESIM. <i>Multi-tabs, monivitamiini- ja hivenainevalmiste</i>	<i>1 tabletti</i>		X