

## RUOKAVALIOKYSELY IKÄÄNTYNEILLE

### ATERIARYTMI

- |  |               |
|--|---------------|
| 1. Kuinka monta kertaa päivässä syötte? (kaikki ateriat)                   | _____ krt/vrk |
| 2. Kuinka monta lämmintä ateriala syötte päivässä? (sis. puurot ja vellit) | _____ krt/vrk |

### PROTEIININ LÄHTEET

- |  |  |
|--|--|
| 3. Kuinka monella aterialla päivässä syötte lihaa, broileria, kalaa, kananmunia tai palkokasveja*?   | _____ aterialla/vrk  |
| 4. Kuinka monta annosta maitotuotteita tai soijatuotteita syötte päivässä?<br>(1 annos: 2 dl maitoa/piimää/soijajuomaa tai viiliä, jogurttia, rahkaa tai 2 viipaletta juustoa) | _____ annosta/vrk  |
| 5. Käytättekö yleensä vähärasvaisia tai rasvattomia maitotuotteita (rasvaa korkeintaan 1 %)  | <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei |

\* herneet, pavut, linssit, Härkis, Nyhtökaura, tofu yms.

### KASVIKSET, MARJAT JA HEDELMÄT

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 6. Kuinka monena päivänä viikossa syötte kasviksia?   | _____ päivänä/vko |
| 7. Kuinka monta annosta kasviksia syötte päivässä?<br>(1 annos: 1,5 dl salaattia/raastetta tai keitetyjä kasviksia, 1 tomaatti, keskikokoinen porkkana) | _____ annosta/vrk |
| 8. Kuinka monena päivänä viikossa syötte marjoja ja/tai hedelmiä?   | _____ päivänä/vko |
| 9. Kuinka monta annosta marjoja ja/tai hedelmiä syötte päivässä? (1 annos: 1 keskikokoinen hedelmä tai 1 dl marjoja)                                    | _____ annosta/vrk |

### RASVA

- |  |  |
|--|--|
| 10. Käytättekö leivän päällä leipärasvaa?  | <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei |
| 11. Mikä leipärasva on käytössänne?  | _____  |
| 12. Käytättekö kasviöljypohjaista salaatin kastiketta tai kasviöljyä salaatissa? | <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei |
| 13. Kuinka monta kertaa viikossa syötte kalaa?                                   | _____ krt/vko  |

## NESTE

14. Kuinka monta lasillista nestettä (vesi, ruokajuomat, kahvi, tee, mehut, virvoitusjuomat) juotte päivittäin? \_\_\_\_\_ lasillista/vrk

15. Kuinka paljon juotte keskimäärin viikossa alkoholia: \_\_\_\_\_ annosta/vko

1 annos:

0,66 l I-olutta, mietoa lonkeroa 2–2,7 %

0,33 l keskiolutta, siideriä, kaupan viiniä tai lonkeroa 3,7–4,7 %

0,25 l A-olutta, lonkeroa 4,8–7 %

1,2 dl kuohuviiniä, siideriä, mietoa viiniä, vahvinta olutta 7–13 %

0,75–0,8 dl väkevää viiniä, katkeroita, likööriä 15–21 %

0,4 dl koskenkorvaa, vodkaa, viskiä, konjakkia 35–40 %

## VILJAVALMISTEET

16. Kuinka monta vilja-annosta syötte päivittäin?  
(1 annos=viipale leipää, 1½ dl puuroa, 1 dl keitettyä pastaa, riisiä, ohraa tai muuta viljalisäkettä) \_\_\_\_\_ annosta/pv

## RAVINTOLISÄT

17. Käytättekö D-vitamiinilisää päivittäin?  kyllä  ei

18. Mikä on valmisteiden D-vitamiinipitoisuus? \_\_\_\_\_ µg

19. Käytättekö muita ravintovalmisteita päivittäin?  kyllä  ei

20. Mitä ravintovalmisteita käytätte ja miten paljon?

---

---

---

---

---

---

---

---