

RUOKAVALIOKYSELY IKÄÄNTYNEILLE ”LIIKENNEVALOMALLI”

| ATERIARYTMI | | Heikko | Kohtalainen | Hyvä | | |
|--|---|--|---|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 1. | Päivittäiset ateriat (kaikki ateriat, välipalat mukaan lukien) | ateriaa/vrk | 1–2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4–5 <input type="checkbox"/> | yli 5 <input type="checkbox"/> |
| 2. | joista lämpimiä aterioita | ateriaa/vrk | 0–1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | yli 3 <input type="checkbox"/> |
| PROTEIININ LÄHTEET | | Heikko | Kohtalainen | Hyvä | | |
| 3. | Päivittäinen lihan (sis. leikkeleet), broilerin, kalan, kananmunien tai palkokasvien (herneet, pavut, linssit, Härkis, Nyhtökaura, tofu yms.) käyttö | aterialla/vrk | 1–2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4–5 <input type="checkbox"/> | yli 5 <input type="checkbox"/> |
| 4. | Päivittäiset annokset maitotuotteita tai soijatuotteita (1 annos: 2 dl maitoa/piimää/soijajuomaa tai viiliä, jogurttia, rahkaa tai 2 viipaletta juustoa) | annosta/vrk | 0–2 <input type="checkbox"/> | 3–4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> | yli 5 <input type="checkbox"/> |
| 5. | Maitotuotteet vähärasvaisia tai rasvattomia (rasvaa korkeintaan 1 %) | ei <input type="checkbox"/> | | kyllä <input type="checkbox"/> | | |
| KASVIKSET, MARJAT JA HEDELMÄT | | Heikko | Kohtalainen | Hyvä | | |
| 6. | Viikoittainen kasvien käyttö | päivänä/vko | 0–3 <input type="checkbox"/> | 4–6 <input type="checkbox"/> | 7 <input type="checkbox"/> | |
| 7. | Päivittäiset kasvisannokset (1 annos: 1,5 dl salaattia/raastetta/keitettyjä kasviksia, 1 tomaatti, keskikokoinen porkkana) | annosta/vrk | 0–1 <input type="checkbox"/> | | 2–3 <input type="checkbox"/> | yli 3 <input type="checkbox"/> |
| 8. | Viikoittainen marjojen ja/tai hedelmien käyttö | päivänä/vko | 0–3 <input type="checkbox"/> | 4–6 <input type="checkbox"/> | 7 <input type="checkbox"/> | |
| 9. | Päivittäinen marjojen ja hedelmien käyttö (1 annos: 1 keskikokoinen hedelmä tai 1 dl marjoja) | annosta/vrk | 0–1 <input type="checkbox"/> | | 2–3 <input type="checkbox"/> | yli 3 <input type="checkbox"/> |
| VILJAVALMISTEET | | Heikko | Kohtalainen | Hyvä | | |
| 10. | Päivittäiset vilja-annokset (1 annos: viipale leipää, 1½ dl puuroa, 1 dl keitettyä pastaa, riisiä, ohraa tai muuta viljalisäkettä) | annosta/vrk | 0–2 <input type="checkbox"/> | 3–6 <input type="checkbox"/> | 6–9 <input type="checkbox"/> | |
| RASVA | | Heikko | Kohtalainen | Hyvä | | |
| 11. | Leipärasvan käyttö | ei <input type="checkbox"/> | | kyllä <input type="checkbox"/> | | |
| 12. | Käytössä oleva leipärasva Kasviöljypohjainen kasvirasvalevite (Becel, Flora, Keiju tms.) Voita sisältävä levite (Oivariini, Ingmariini, KevytLevi tms.) Voi Muu, mikä? _____ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | alle 60 % <input type="checkbox"/> | väh. 60 % <input type="checkbox"/> | | |
| 13. | Kasviöljypohjainen salaattinkastike tai kasviöljy salaattissa | ei <input type="checkbox"/> | | kyllä <input type="checkbox"/> | | |
| 14. | Kalan käyttö | kertaa/vko | 0 <input type="checkbox"/> | 1 <input type="checkbox"/> | 2–3 <input type="checkbox"/> | yli 3 <input type="checkbox"/> |
| NESTE | | Heikko | Kohtalainen | Hyvä | | |
| 15. | Päivittäinen nesteiden määrä (sis. vesi, ruokajuomat, kahvi, tee, mehut, virvoitusjuomat) | lasillista/vrk | 1–2 <input type="checkbox"/> | 3–4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> | yli 5 <input type="checkbox"/> |
| 16. | Keskimääräinen viikoittainen alkoholin käyttö 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 % | annosta/vko | yli 7 <input type="checkbox"/> | 4–6 <input type="checkbox"/> | 1–3 <input type="checkbox"/> | 0 <input type="checkbox"/> |
| | | 1,2 dl 0,75–0,8 dl 0,4 dl | kuohuviiniä, siideriä, mietoa viiniä, vahvinta olutta 7–13 % väkevää viiniä, katkeroita, likööriä 15–21 % koskenkorvaa, vodkaa, viskiä, konjakkia 35–40 % | | | |
| RAVINTOLISÄT JA KLIINISET TÄYDENNYSRAVINTOVALMISTEET | | Heikko | Kohtalainen | Hyvä | | |
| 17. | D-vitamiinilisä päivittäin | ei <input type="checkbox"/> | | kyllä <input type="checkbox"/> | | |
| 18. | D-vitamiinia valmisteessa | µg/vrk | alle 10 <input type="checkbox"/> 100 tai yli <input type="checkbox"/> | 10 <input type="checkbox"/> | 20 <input type="checkbox"/> | yli 20 <input type="checkbox"/> |
| 19. | Muita ravintovalmisteita päivittäin | | ei <input type="checkbox"/> | kyllä <input type="checkbox"/> | | |
| 20. | Mitä ravintovalmisteita, annostus? _____ _____ | | | | | |
| 21. | Kliiniset täydennysravintojuomat ja -vanukkaat | | ei <input type="checkbox"/> | kyllä <input type="checkbox"/> | | |
| 22. | Mitä kliinisiä täydennysravintojuomia ja -vanukkaita, annostus? _____ _____ | | | | | |