

# Ruokavalion laadun arviointi

**Ohje:** Valitse joka kysymyksestä **yksi vaihtoehto**, joka kuvaa parhaiten valintojasi. Laske lopuksi pisteytyslomakkeen avulla ruokavaliosi laatu.

## Ruokavalio

**1. Noudatanko säännöllistä ateriarytmiä, jossa on päivittäin 4-5 ateriaa, esimerkiksi aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja/tai iltapala.**

- a) Päivittäin                      b) Useana päivänä viikossa                      c) Harvoin

**2. Ovatko annoskokosi useimmiten sopivat?**

- a) Annoskokoni ovat sopivat                      b) Annoskokoni ovat selvästi pienemmät kuin aiemmin                      c) Syön usein liikaa

**3. Kuinka paljon hedelmiä tai marjoja syöt päivässä (1 annos = n. 100 g eli esimerkiksi 1 keskikokoinen omena, 1 banaani, 2 klementiiniä, 1,5 dl marjoja)?**

- a) 3 annosta tai enemmän                      b) 1-2 annosta                      c) En syö joka päivä

**4. Kuinka paljon vihanneksia ja juureksia syöt päivässä (1 annos = n. 100 g tai 2 dl salaattia tai kypsennettyjä kasviksia, 1 porkkana, 1 iso tomaatti)?**

- a) 3 annosta tai enemmän                      b) 1-2 annosta                      c) En syö joka päivä

**5. Käytätkö päivittäin pari ruokalusikallista kasviöljyä ruuassasi, öljypohjaista salaattinkastiketta tai syöt noin kolme ruokalusikallista siemeniä ja pähkinöitä?**

- a) Joka päivä                      b) Useana päivänä viikossa                      c) Harvoin

**6. Millaista levitettä käytät leivän päällä?**

- a) Rasiamargariinia tai pähkinälevitettä                      b) voita tai voi-kasviöljylevitettä                      c) en mitään

**7. Kuinka usein syöt kalaa?**

- a) 2 kertaa viikossa tai useammin                      b) Kerran viikossa                      c) Harvemmin tai en koskaan

**8. Valitsetko maitotuotteet yleensä rasvattomina tai vähärasvaisina (korkeintaan 1 %) ja juustot korkeintaan 17 %?**

- a) Kyllä                      b) En                      c) En käytä maitotuotteita

**9. Kuinka paljon käytät nestemäisiä maitotuotteita (maitoa, piimää, jogurttia, rahkaa) tai vastaavia soijatuotteita?**

- a) 5-6 dl päivässä                      b) 1-2 dl päivässä                      c) Satunnaisesti tai en ollenkaan

**10. Kuinka usein syöt aterialla ja välipalalla jotain proteiinipitoista ruokaa kuten kalaa, lihaa tai lihavalmisteita, broileria, kananmunaa, maitotuotteita?**

- a) Jokaisella aterialla                      b) Useimmilla aterioilla                      c) Yhdellä aterialla päivässä

**11. Kuinka usein syöt kasvisruokalajeja, joissa on palkokasveja (papuja, herneitä tai linssejä) tai niistä tehtyjä tuotteita (esim. nyhtökaura, härkis, soijarouhe, tofu yms.)?**

- a) 3 kertaa viikossa tai useammin                      b) 1-2 kertaa viikossa                      c) Satunnaisesti tai en ollenkaan

**12. Valitsetko leivät, puurot, myslit, pastat, riisit ja muut viljatuotteet täysjyväisinä?**

- a) Kyllä                                      b) Useimmiten                                      c) En yleensä

**13. Syötkö makkaroita, meetvurstia, pekonia tai muita lihaleikkeleitä?**

- a) Päivittäin                                      b) Muutaman kerran viikossa                                      c) Harvoin tai en lainkaan

**14. Pyritkö käyttämään vain vähän/vähentämään suolaa ruokavaliossasi?**

- a) Kyllä                                      b) Useimmiten                                      c) En yleensä

**15. Syötkö suolaisia naposteltavia (sipsejä, suolatikkuja), pikaruokaa (hampurilaisia, pizzaa), uppoaistettua ruokaa (ranskalaisia perunoita, kevätkääryleitä, friteerattua ruokaa), lihapiirakkaa tai voitaikinasta tehtyjä suolaisia piirakoita?**

- a) Päivittäin                                      b) Muutaman kerran viikossa                                      c) Harvoin tai en lainkaan

**15. Kuinka monena päivänä viikossa syöt makeisia ja leivonnaisia (karkkia, suklaata, keksejä, pullaa, piirakkaa, kakkua, jäätelöä)?**

- a) 4 päivänä viikossa tai useammin      b) 2-3 päivänä viikossa      c) Harvemmin tai en ollenkaan

**17. Juotko sokerilla makeutettuja juomia, kuten sokeroituja mehujuomia ja limsoja?**

- a) Päivittäin                                      b) Muutaman kerran viikossa                                      c) Harvoin tai en lainkaan

**18. Jos juot alkoholipitoisia juomia, juotko yleensä kerralla enemmän kuin yhden annoksen?** (Yksi annos = 12 cl (1,2 dl) viiniä, 1 pullo keskiolutta tai siideriä, 4 cl (0,4 dl) viskiä/vodkaa tms.)

- a) Juon vain yhden annoksen kerralla  
b) Juon enemmän kuin yhden annoksen kerralla  
c) En käytä alkoholia lainkaan tai hyvin harvoin