

Pisteytys

Ohje: Tästä löydät ruokavalion laadun kyselyn pisteytyksen. Jokaisen kysymyksen jälkeen löytyy valitsemastasi vaihtoehdosta saatava pistemäärä. Laske lopuksi pisteet yhteen

Ruokavalion laatu

1. Ateriarytmi

- a) 2 pistettä
- b) 1 piste
- c) 0 pistettä

2. Annoskoko

- a) 2 pistettä
- b) 0 piste
- c) 0 pistettä

3. Hedelmät, marjat

- a) 2 pistettä
- b) 1 piste
- c) 0 pistettä

4. Vihannekset, juurekset

- a) 2 pistettä
- b) 1 piste
- c) 0 pistettä

5. Öljy, pähkinät, siemenet

- a) 2 pistettä
- b) 1 piste
- c) 0 pistettä

6. Levite

- a) 2 pistettä
- b) 1 piste

7. Kala

- a) 2 pistettä
- b) 1 piste
- c) 0 pistettä

8. Maitotuotteet, rasvapitoisuus

- a) 2 pistettä
- b) 1 piste
- c) 0 pistettä

9. Maitotuotteet, määrä

- d) 2 pistettä
- e) 1 piste
- f) 0 pistettä

10. Proteiini

- a) 2 pistettä
- b) 1 piste
- c) 0 pistettä

11. Palkokasvit

- a) 2 pistettä
- b) 1 piste
- c) 0 pistettä

12. Täysjyvätuotteet

- a) 2 pistettä
- b) 1 piste
- c) 0 pistettä

13. Lihavalmisteet

- a) 0 pistettä
- b) 1 piste
- c) 2 pistettä

14. Suolan käyttö

- a) 2 pistettä
- b) 1 piste
- c) 0 pistettä

15. Suolaiset naposteltavat

- a) 0 pistettä
- b) 1 piste
- c) 2 pistettä

16. Makeat herkut

- a) 0 pistettä
- b) 1 piste
- c) 2 pistettä

17. Sokeriset juomat

- a) 0 pistettä
- b) 1 piste
- c) 2 pistettä

18. Alkoholin käyttö

- a) 1 piste
- b) 0 pistettä
- c) 2 pistettä

Ruokavaliopisteet yhteensä: _____ /36

30–36 pistettä Ruokavaliiosi laatu on erinomainen, jatka samaa rataa

25–29 pistettä Ruokavaliiosi on kohtuullisen hyvälaatuinen. Pieni muutos kerrallaan auttaa parantamaan kokonaisuutta. Ravitsemusportaalista www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin löydät vinkkejä siitä, miten voit parantaa ravitsemustasi.

Alle 25 pistettä. Ruokavaliiosi laatu ei ole parhaalla mahdollisella tolalla. Tee päätös siitä, että alat syödä terveellisemmin ja toteuta uutta ruokavaliotasi pienillä muutoksilla päivä kerrallaan. Ravitsemusportaalista www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin löydät vinkkejä siitä, miten voit parantaa ravitsemustasi.