

RAVINTO

10. Kuinka monta kertaa, mukaan lukien sekä varsinaiset ateriat että välipalat, syötte tavallisesti arkipäivinä?

1. 1-2 kertaa
2. 3-4 kertaa
3. 5-6 kertaa
4. 7 kertaa tai useammin

11. Kuinka monta kertaa viikossa syötte seuraavia ruokalajeja?

1. _____ kalaruokia (esim. uunikalaa, paistettuja silakoita, kalakeittoa, maustekalaa)
2. _____ makkararuokia (esim. uunimakkaraa, makkarakeittoa, makkarakastiketta)
3. _____ kana- tai broileriruokia (esim. grillibroileria, broileripataa, broilerikastiketta)
4. _____ liharuokia (esim. lihakeittoa, paistia, lihapullia, kyljyksiä, maksalaatikkoa)
5. _____ kasvisruokia (esim. kasviskeittoa, pinaattihukaisia)

12. Kuinka usein syötte, lihapiirakkaa, pasteijaa, hampurilaisia, pizaa, hot dogia tai suolaisia naposteltavia kuten perunalastuja, popcornia tai suolapähkinöitä?

1. 2 kertaa tai enemmän päivässä
2. 1 kerran päivässä
3. 2–3 kertaa viikossa
4. 1 kerran viikossa
5. Vähemmän kuin kerran viikossa
6. En ollenkaan

UITU

13. Millaista leipää pääsääntöisesti syötte ja kuinka monta viipaleta päivässä?

14. Syöttekö puuroa; millaista ja kuinka usein?

15. Syöttekö myslejä tai muroja; millaista ja kuinka usein?

16. Kuinka usein syötte kasviksia?

1. En ollenkaan
2. Harvemmin kuin joka päivä
3. Päivittäin; kuinka paljon? _____

17. Kuinka usein syötte hedelmiä tai marjoja?

1. En ollenkaan
2. Harvemmin kuin joka päivä
3. Päivittäin; kuinka paljon? _____

RASVA

18. Mitä rasvaa kotonanne käytetään tavallisesti ruuanvalmistuksessa ja leivonnassa? Mainitkaa tuotteiden kaupanimet.

19. Mitä rasvaa käytätte tavallisesti leivällä?

Mainitkaa tuotteiden kaupanimet, mahdollisuuksien mukaan rasvaprocentti tai paketin väri.

20. Millaisia nestemäisiä maitotuotteita (maito, piimä, jogurtti, viili) käytätte ja kuinka paljon (desilitraa, lasillista, purkkia) päivässä?

21. Mitä juustoja käytätte pääsääntöisesti ja kuinka monta viipaleta päivässä? Mainitkaa tuotteiden kaupanimet ja mahdollisuuksien mukaan rasvaprocentti. (Viipale =juustohöylällä vedetty)

22. Mitä lihaleikkeleitä tai makkaroita käytätte ja kuinka monta viipaleta päivässä?

23. Käytättekö salaattinkastiketta? Jos käytätte, millaista ja kuinka usein? (öljy-, majoneesi- tai kermaviilipohjainen, rasvaton, hedelmämehu)

SOKERI / RASVA

24. Syöttekö kahvileipää, jäätelöä, suklaata tai makeisia? Kuinka usein ja kuinka paljon kerralla?

25. Mitä käytätte juomien ja ruokien makeuttamiseen?

26. Kuinka paljon juotte keskimäärin päivässä alla mainittuja juomia? (merkitkää 0, elleite juo lainkaan)

1. _____ kupillista teetä (kupillinen = 2 dl)
2. _____ kupillista kahvia (kupillinen = 1,5 dl)
3. _____ pullollista sokerillisia virvoitusjuomia (pullollinen = 1/3l)
4. _____ pullollista vähäkalorisia virvoitusjuomia tai mehuja (esim. Funlight, Pepsi Max)
5. _____ lasillista täysmehua (tuoremehua)
6. _____ lasillista sokeroitua mehua
7. _____ lasillista vettä

ALKOHOLI

27. Käytättekö alkoholia? Millaista, kuinka usein ja kuinka paljon kerralla?

TUPAKOINTI

28. Kuinka pian heräämisen jälkeen poltatte savukkeen tai käytätte muita tupakkatuotteita (sikaarit, piipputupakka, nuuska)?

- En käytä tupakkatuotteita
- Alle 6 minuuttia
- 6-30 minuuttia
- 31-60 minuuttia
- Yli 60 minuuttia

29. Montako savuketta tupakoitte päivittäin?

- Alle 10 savuketta
- 11-20 savuketta
- 21-30 savuketta
- Yli 30 savuketta

30. Tupakkatuotteiden käyttövuodet

- Alle vuosi
- 1-5 vuotta
- 6-10 vuotta
- Yli 10 vuotta

LIIKUNTA

31. Liikuttako omasta mielestänne riittävästi kunnon tai terveyden ylläpitämiseksi?

1. Kyllä
2. Ei

32. Miten liikutte yleisimmin työ-, kauppa- tai harrastematkanne?

1. Kävellessä _____ min/päivä
2. Pyöräillen _____ min/päivä
3. Autolla tai yleisillä kulkuneuvoilla

33. Harrastattekko vapaa-ajallanne hyötyliikuntaa tai kuntoliikuntaa?

Hyötyliikuntaa (asiointiliikunta, puutarhatyöt, metsätyöt, marjastus, kalastus, siivous jne.)

- 4 kertaa viikossa tai useammin
- 2-3 kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- 2-3 kertaa kuukaudessa
- Harvemmin

Kuntoliikuntaa vähintään ½ tuntia kerrallaan niin, että hengästyttte (kävely, pyöräily, hiihto, juoksu ym)

- 4 kertaa viikossa tai useammin
- 2-3 kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- 2-3 kertaa kuukaudessa
- Harvemmin

34. Millainen on mielestänne nykyinen fyysinen kuntonne?

1. Erittäin hyvä
2. Melko hyvä
3. Tyydyttävä
4. Melko huono
5. Erittäin huono

ELINTAPAMUUTOKSET

35. Onko teillä aikaisempia elintapojen muuttamiskokemuksia? (Esim. painonpudotus, alkoholin käytön vähentäminen, tupakoinnin lopettaminen)

1. Ei
2. Kyllä, millaisia ja milloin?

36. Kaipaatteko tukea, ohjausta tai lisää tietoa voidaksenne tehdä elintapamuutoksia?

1. En
2. Kyllä, mihin liittyen?

- Ruoka
- Tupakka
- Liikunta
- Muuta, mitä?

37. Tiedätkö miksi elintapamuutokset olisivat tärkeitä kohdallanne?

1. En
2. Kyllä, kuvailkaa asiaa

38. Mistä muista elämänlaatuun ja/tai elämäntilanteeseen liittyvistä asioista haluaisitte keskustella?
