

Ruokavalion arviointilomake

Nimi:

Pvm:

Lomakkeen täyttöohje

- Merkitse ruokien käyttökerrat kahdella luvulla -> todennäköinen vähimmäis - enimmäismäärä (esim: 1–4 kertaa päivässä).
- **PV (päivittäin)** sarake täytetään kun käytät ruoka-ainetta joka päivä
- **VK (viikoittain)** ja **KK (kuukausittain)** sarake täytetään kun ruokien käyttö ei ole päivittäistä (VK) tai viikoittaista (KK).
- **EI** sarakkeeseen tulee rasti jos ruokia käytetään harvemmin kuin kerran kuussa tai ei lainkaan.

KÄYTTÖ	PV	VK	KK	EI	KÄYTTÖ	PV	VK	KK	EI
HEDELMÄT, MARJAT:					MAITOTUOTTEET:				
-tuoreet, pakasteet					-täysmaito				
-hillot, soseet, kiisselit					-kevytmaito tai vähärasvainen				
-tuoremehut					-rasvaton maito				
KASVIKSET, JUUREKSET:					-kerma				
-tuoresalaatit, raasteet					-sokeroitu / maustettu jogurtti				
-keitetyt, höyrytetyt, paistetut kasvikset					-sokeroitu / maustettu viili				
-idut, versot					-rasvaton jogurtti / viili (sokeroitu)				
-sipulit									
PERUNA					-luonnonjogurtti, -viili, -piimä tms.				
-keitetty peruna, perunasose					-raejuusto, tuorejuusto, rahka				
-ranskalaiset, paistetut perunat					-kovat juustot < 17%				
-perunalastut					-kovat juustot > 17%				
VILJAT:					-jäätelöt				
-täysjyväpuurot, pastat, riisi					-kaura/soijamaito -siemenmaidot				
-täysjyväleipä					LIHA, KALA, MUNA:				
-täysjyvähiutaleet, myslit					-punainen liha				
-vaalea leipä					-vaalea liha				
-valkoinen riisi ja pasta					-leikkeleet, makkarat				
-pulla, keksit, kakut ym.makea					-kananmuna				
PAVUT, LINSSIT, TOFU:					-vähärasvainen kala				
-pavut, linssit, herneet					-äyriäiset				
					SIENET:				
-soijatuotteet					-metsäsienet				
					-viljellyt sienet				
-tofu					RASVAT:				

Ruokavalion arviointilomake

PÄHKINÄT, SIEMENET:					-voi, voi-öljylevite				
-pähkinät					-kasviöljyt				
-siemenet					-margariinit				
JUOMAT:					-kookosöljy				
-vesi, yrttitee					MUUT:				
-sokeroidut mehut					-olut, siideri, lonkero				
-sokeroidut virvoitusjuomat					-muu alkoholi				
					-kahvi				
-kevyt/lightjuomat					-tee				
-makuvissyt					-kaakao				
-energiajuomat					-makeiset				

VALMISRUOAT	PV	VK	KK	EI
- pizza, kotzone				
- hampurilainen, hot-dog				
- ranskalaiset perunat				
- kebab				
- Muu, mikä?				

Lisätietoja (lisää rasti ruutuun, jos ei toisin mainita):

Suola

Lisään tarjottuihin lämpimiin ruokiin suolaa:

- ☐ aina / lähes aina
☐ silloin tällöin
☐ en lainkaan

- käyttämäni suola: _____

Sokeri

- Lisään kahviin, teehen, puuroihin tai välipaloihin

- ☐ sokeria (myös hunaja tms.)
☐ käytän makeita jälkiruokia lähes päivittäin

- käyttämäni sokeri: _____

- Syön päivittäin:

- | | | |
|---|----|---|
| - pääaterioita | n. | kpl (tukeva aamiainen lasketaan pääateriaksi) |
| - välipaloja (sis. aamu-, väli- ja iltapalan) | n. | kpl (kevyt aamiainen lasketaan välipaloihin) |

Kuvaile millaisia aterioita yleensä syöt päivittäin: (Jos pidät ruokapäiväkirjaa, lyhyt kuvaus riittää)

Arkisin:

Viikonloppuisin: