

RUOANKÄYTÖN KYSELYLOMAKE

Äitiysneuvolan ravitsemusneuvonnan tueksi ja keskustelun pohjaksi

5/2013 Erkkola M, Virtanen S

Äidin / puolison nimi: _____

Lomakkeen täyttöpäivä | ____ | ____ | / | ____ | ____ | / | ____ | ____ | ____ | ____ |
pv kk vuosi

1. Noudatatko erityisruokavaliota tai välttämisruokavaliota? Ympyröi yksi tai useampi vaihtoehto.

- 1 en noudata erityisruokavaliota tai välttämisruokavaliota
- 2 laktoositon tai vähälaktoosinen ruokavalio
- 3 gluteeniton ruokavalio (vältän vehnää, ruista ja ohraa)
- 4 kasvisruokavalio, joka sisältää
 - a maitoa
 - b kalaa
 - c kananmunaa
 - d ei mitään yllä olevista
- 5 ruoka-allergia tai -yliherkkyys, mitä ruokia vältät?

- 6 muu ruokavalio, mikä _____

2. Kuinka monta kertaa päivässä tai viikossa olet syönyt seuraavia aterioita viimeisen viikon aikana? Mikäli et ole syönyt kyseistä ateriaa lainkaan, merkitse 0 kohtaan "kertaa viikossa". Täytä vain yksi sarakke riviä kohti.

| | Kertaa viikossa | Kertaa päivässä |
|--|-----------------|-----------------|
| Aamiaisen | | |
| Pääaterian (esim. lounas, päivällinen, illallinen) | | |
| Välipalan (esim. päivävälipala, iltapala) | | |

3. Oletko viimeisen kuukauden aikana käyttänyt D-vitamiinia, foolihappoa, kalsiumia tai B₁₂-vitamiinia sisältäviä vitamiini- ja kivennäisainevalmisteita? Merkitse myös jos käyttämäsi monivitamiinivalmiste sisältää kyseistä ravintoainetta.

| Valmistetyyppi | En käytä | Satunnaisesti | Päivittäin tai lähes päivittäin |
|--------------------------|----------|---------------|---------------------------------|
| D-vitamiinia sisältävä | | | |
| Foolihappoa sisältävä | | | |
| Kalsiumia sisältävä | | | |
| B12-vitamiinia sisältävä | | | |

Ohjeistus: D-vitamiinivalmistetta suositellaan raskauden ja imetyksen aikana 10 µg (400 IU)/vrk ympäri vuoden, muiden valmisteiden osalta katso Äitiyshuollon suositukset liite 6.

4. Kuinka usein olet syönyt seuraavia ruokia viimeisen viikon aikana? Ilmoita kunkin elintarvikkeen kohdalla, kuinka monta kertaa yhteensä päivässä tai viikossa olet käyttänyt kyseistä elintarviketta. Mikäli et ole käyttänyt elintarviketta lainkaan, merkitse 0 kohtaan "kertaa viikossa". Täytä vain yksi sarake riviä kohti.

| | Kertaa viikossa | Kertaa päivässä |
|--|-----------------|-----------------|
| KASVIKSET, HEDELMÄT JA MARJAT (suositus: vähintään 5 annosta/vrk, suurempi osa tuoreena) | | |
| Tuoreet kasvikset (esim. vihersalaatti, porkkanaraaste, kurkku, tomaatti) | | |
| Herne, pavut, linssit, soija (esim. tofu, falafel) | | |
| Kypsennetyt kasvikset (lisukkeena, kasvisruoissa) | | |
| Tuoreet hedelmät ja marjat | | |
| Hedelmä- ja marjaruoat (esim. kiisseli, salaatti, vispipuuro) | | |
| PÄHKINÄT, MANTELIT JA SIEMENET (ovat osa suositeltavaa ruokavaliota) | | |
| Pähkinät, mantelit ja siemenet (maustamaton) | | |
| MAITOVALMISTEET (suositus: rasvattomia/vähärasvaisia maitovalmisteita 8 dl/vrk) | | |
| Rasvaton maito ja piimä | | |
| Ykkös-, kevyt- ja täysmaito, ja -piimä | | |
| Vähärasvainen tai rasvaton jogurtti, viili ja rahka | | |
| RASVA LEIVÄN PÄÄLLÄ JA RUOANLAITOSSA (suositus: rasva pääosin pehmeää rasvaa) | | |
| Kasviöljypohjainen margariini (rasvaa yli 60 %,) | | |
| Ruokaöljy (esim. rypsiöljy, oliiviöljy) | | |
| VILJAVALMISTEET (suositus: täysjyväviljavalmisteita lähes joka aterialla) | | |
| Tumma riisi ja pasta | | |
| Ruisleipä, näkkileipä, hapankorppu | | |
| Vaalea täysjyväleipä (esim. sekaleipä, grahamsämpylä tai -paahtoleipä) | | |
| Täysjyväpuuro, -muro ja -mysli (esim. kaurapuuro, All-Bran, Weetabix) | | |
| KALA (suositus: 2-3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen) | | |
| Kalaruoat ja kalavalmisteet (esim. kalakeitto, paistettu kala, tonnikala) | | |
| LIHA (suositus: vähärasvaiset vaihtoehdot suositeltavia) | | |
| Vähärasvainen naudan- ja sianliha, broilerinliha (esim. naudan jauheliha 10 % rasvaa, naudan file) | | |
| Lihaleikkele (rasvaa alle 5 %, esim. suolaliha, palvikinkku, kalkkunaleikkele) | | |
| Kananmuna | | |
| JUOMAT (suositus: ei runsassokerisia juomia) | | |
| Vesi janojuomana | | |
| Vähäsokeriset mehut | | |
| Tee | | |