

Tutki ruokatottumuksiasi

Vastaamalla seuraaviin kysymyksiin pääset selville, ovatko nykyiset ruokatottumuksesi terveyden kannalta hyvällä mallilla vai onko niissä muutosten tarvetta. Joidenkin kysymysten kohdalla sinun on mahdollista valita useampikin vastausvaihtoehto. Elintarvikkeiden päällysmerkinnöistä löydät tiedot esimerkiksi rasvojen laadusta ja rasvaprosenteista.

1. Millaista leipää/puuroa useimmiten syöt?
 - a. leipää jossa on kuitua yli 10%. 
 - b. tummaa sekaleipää (kuitua 6–10 %) 
 - c. vaaleata leipää (kuitua alle 6%) 
 - d. en tiedä syömäni leivän kuitupitoisuutta.... 
 - e. syön täysjyväpuuroja, -muroja ja/tai -myslejä 
2. Mitä levitettä käytät leivän päällä?
 - a. pehmeitä kasvimargariineja 
 - b. kasvistanolia tai -sterolia sisältävää rasvaa (Becel pro-activ tai Benecol) 
 - c. voita tai voi-kasviöljyseosta 
 - d. vähärasvaisia tuore- tai sulatejuustoja (pehmeät rasvat puuttuvat) 
 - e. en käytä levitettä leivällä (pehmeät rasvat jäävät ruokavaliossa vähiin) 
3. Mitä valitset leivän päälliseksi?
 - a. vähärasvaisia juustoja tai leikkele-makkaroita (alle 17 % rasvaa) 
 - b. vähärasvaisia lihaleikkeleitä (alle 4 % rasvaa). 
 - c. pehmeitä rasvoja sisältäviä juustoja (Julia 10 tai 17, Julius 25) tai kalaa 
 - d. rasvaisia wursteja, pekonia ym. (yli 20 % rasvaa) tai juustoja (yli 25 % rasvaa) 
 - e. kasvis- tai hedelmäviipaleita (esim. kurkkua, tomaattia, omenaa) 
4. Kuinka paljon laitat juustoa ja leikkeleitä yhdelle leivälle?
 - a. vain yksi viipale leipäviipaletta kohti 
 - b. en käytä kaikilla leivillä leikkeleitä lainkaan... 
 - c. ruuan kanssa syön leipää ilman päällisiä... 
 - d. laitan leivälle leikkeleitä (juustoa ja lihaa/makkaraa) yhteensä ainakin pari kolme viipaletta 
5. Mitä nestemäisiä maitotuotteita käytät yleensä?
 - a. pääasiassa rasvatonta maitoa tai piimää 
 - b. pääasiassa vähärasvaista maitoa tai piimää (1 % rasvaa) 
 - c. pääasiassa kevytmaitoa (1,5 % rasvaa), kulutus- tai täysmaitoa (yli 3,5 % rasvaa) tai rasvaisempaa piimää 
 - d. en käytä maitoa enkä piimää ruokajuomana 
- e. käytän vähärasvaisia jogurtteja/viiliä (rasvaa enintään 1 %) 
6. Miten valmistat ruokaa?
 - a. yleensä ilman rasvalisäyksiä 
 - b. lisään pienen määrän kasviöljyä tai juoksevaa kasvimargariinia 
 - c. paistan voissa tai voi-kasviöljysokeksessa 
 - d. käytän kasviöljypohjaista "ruokakermaa" (kasvirasvasekoitteita) 
 - e. käytän rasvaista kerma- tai juusto-valmistetta (rasvaa 10 % tai enemmän) 
7. Kuinka usein syöt pizzaa, hampurilaisia, lihapiirakoita tai pasteijoita?
 - a. useita kertoja viikossa 
 - b. silloin tällöin 
 - c. en juuri koskaan 
8. Kuinka usein syöt perunalastuja, suolapähkinöitä, suklaata, makeisia?
 - a. useita kertoja viikossa 
 - b. silloin tällöin 
 - c. en juuri koskaan 
9. Mitä useimmiten valitset kahvileiväksi?
 - a. viinerin, munkin tai pasteijan 
 - b. pienen palan kakkua, pienen muffinin tai keksin 
 - c. yhden pullaviipaleen tai pikkupullan 
 - d. vihanneksilla/hedelmillä päällystetyn leipäpalan 
 - e. useimmiten en mitään (tai hedelmän) 
10. Mitä juot janoosi?
 - a. energiaa sisältämättömiä juomia (vettä, kivennäisvettä, light-virvoitusjuomaa tai light-mehua) 
 - b. täysmehuja/"tuoremehuja" (hedelmä- ja marjamehuja) 
 - c. sokeroituja mehuja, sokerillista virvoitusjuomaa tai energiajuomia 
 - d. maitoa tai piimää tai olutta 
11. Kuinka usein syöt kasviksia (marjoja, hedelmiä ja vihanneksia)?
 - a. syön niitä ainakin 1/2 kg päivittäin (6 kourallista) 
 - b. syön niitä ainakin 1/4 kg päivittäin (3 kourallista) 
 - c. en syö hedelmiä enkä marjoja 
 - d. en syö vihanneksia 
 - e. syön 1–2 hedelmää ja muutaman siivun kurkkua tms. viikossa 
 - f. olen lisännyt kasvien käyttöä viime aikoina 

12. Millaista kastiketta lisäät salaattiin tai kasviksiin?

- a. kasviöljypohjaista kastiketta..... 😊
b. kermaviili- tai kermapohjaista kastiketta..... 😞
c. kevytmajoneesia..... 😊
d. mehua/viinietikkaa tms. kaloritonta kastiketta..... 😊

13. Miten suhtaudut elintarvikkeiden suolapitoisuuteen?

- a. valitsen elintarvikkeita, joissa on mahdollisimman vähän suolaa 😊
b. valitsen elintarvikkeita, joissa on reilusti suolaa..... 😞
c. en tutki elintarvikkeiden suolapitoisuuksia. 😞

14. Milloin ripottelet ruokaan suolaa?

- a. jos se maistuu suolattomalta 😊
b. maistamatta, tottumuksista 😞
c. en lisää suolaa ruokaan..... 😊

15. Millaiset ruokamäärät sinulla on pääaterioilla?

- a. syön vain vain yhden lautasellisen 😊
b. otan yleensä pääruokaa lisää 😞
d. syön yleensä niin paljon, että vatsa on varmasti täynnä..... 😞

16. Miten kokoat ruokalautasen pääaterioilla?

- a. annoksestani on yleensä puolet kasviksia 😊
b. en yleensä ota kasviksia..... 😞

17. Kuinka usein syöt kalaa pääruokana?

- a. ainakin kaksi kertaa viikossa..... 😊
b. silloin tällöin..... 😞
d. en koskaan..... 😞

18. Onko sinulla tapana lukea myyntipäällyks-merkintöjä kaupassa?

- a. kyllä..... 😊
b. ei..... 😞



19. Onko sinulla tapana valita ruokakaupassa Sydänmerkki -tuotteita?

- a. ei..... 😞
b. kyllä..... 😊

20. Millainen on syömisrytmisi?

- a. jätän usein syömättä aamupalan ja/tai lounaan..... 😞
b. syön yleensä aamupalan ja lounaan..... 😊
c. syön ja napostelen pitkin iltaa..... 😞
d. pidän iltasyömisestä hallinnassa useimmiten... 😊
e. pyrin syömään niin ettei tule yli 4 tunnin ruokavälejä 😊

Laske hymynaamat:

😊 _____ kpl

Mitä enemmän valitsit 😊-kuviolla merkityjä vaihtoehtoja, sitä paremmin asiat ovat kohdallasi.

Miltä osin ruokatottumuksesi ovat hyvällä mallilla?

Mitä muutostarpeita huomasit?

Mistä asioista ja millä aikataululla aiot lähteä muutoksessa liikkeelle?

Sydänmerkki: Olethan huomannut, että valitsemalla sydänmerkkituotteita valitset samalla rasvan ja suolan suhteen hyviä tuotteita.