

OMAT RUOKA-, LIIKUNTA- JA UNITOTTUMUKSET

Nimi _____ päivämäärä ____ (v) ____ (kk) ____ (pv)

Kyselyn tarkoituksena on pohtia arkisia tottumuksiasi. Kysely auttaa sinua huomaamaan, mitä hyvää ja arvokasta arjessasi on.

Ole hyvä ja arvioi, mikä numero vastaa nykyisiä ruokailu-, liikunta- ja unitottumuksiasi asteikolla "1 – 10" merkitsemällä rasti sinun tottumustasi vastaavalle kohdalle janalla. Kirjoita vastauksesi myös avonaisesti kysymyksiin viereiselle riville.

Kyselylomakkeen täyttävät joko vanhemmat tai vanhemmat yhdessä lapsen tai nuoren kanssa. Yli 10-vuotiaat voivat täyttää sen myös itse. Sen voi täyttää heti kokonaan tai vähän kerrallaan.

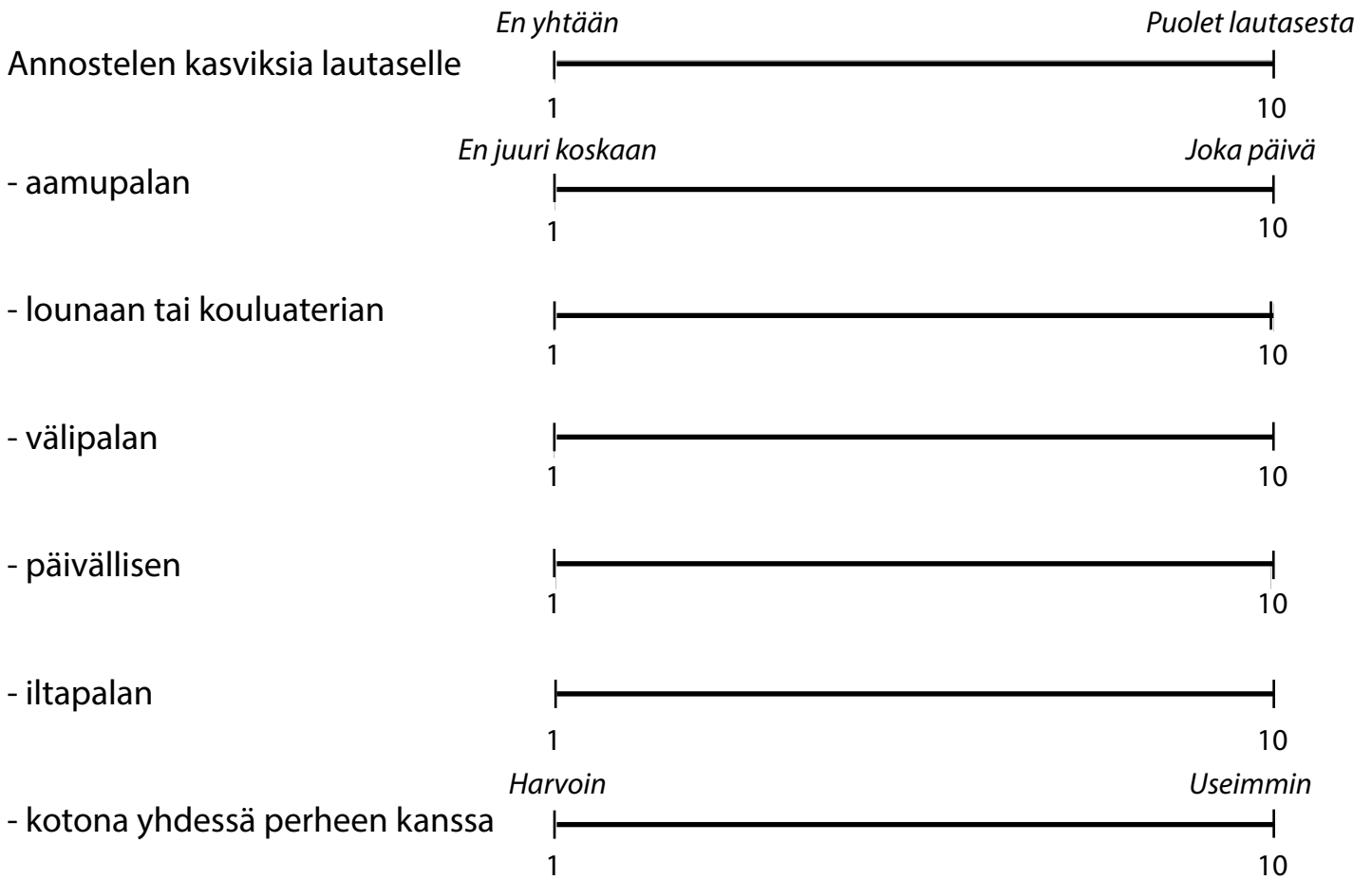
RUOKA

Mihin tarvitset ruokaa ja juomaa? _____

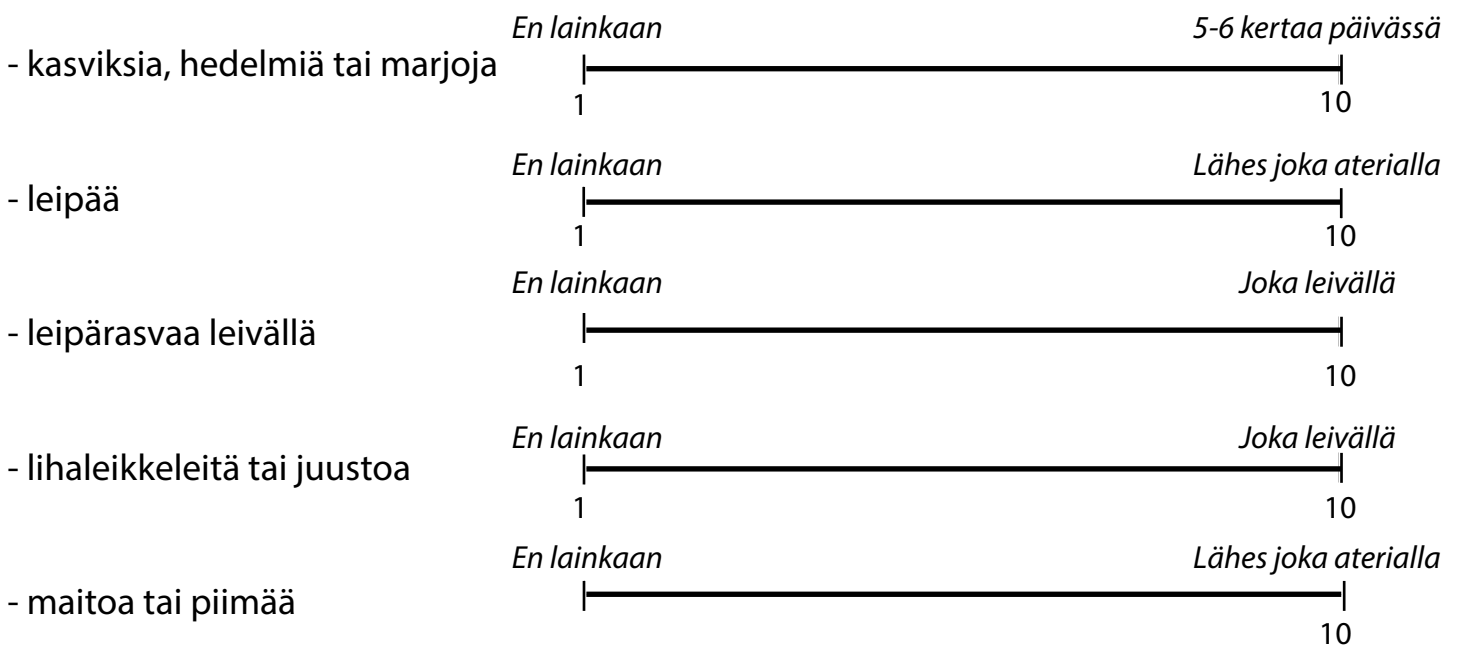
Mikä on lempiruokasi? _____

Mistä hedelmistä, marjoista ja kasviksista pidät? _____

Syön



Syön/juon



Mihin olet tyytyväinen nykyisissä tottumuksissasi? _____

Mitä haluaisit petrata? _____

Maidon, piimän, leivän ja leipärasvan laatu

Rastita tavallisin vaihtoehtosi.

Leipärasva on tavallisimmin

- Margariinia (≥ 60 % rasvaa)
- Kevyt margariinia (28 – 40 % rasvaa)
- Voi-kasviöljyseosta
- Voita
- En käytä mitään leipärasvaa

Maidosta tai piimästä valitsen tavallisimmin

- Rasvattoman maidon tai piimän
- Ykkösmaidon
- Kevytmaidon tai piimän
- Täysmaidon
- En juo maitoa

Leivästä valitsen tavallisimmin

- Ruis- tai näkkileivän
- Graham- tai sekaleivän
- Vaalean leivän

Leikkeleistä valitsen tavallisimmin

- Makkaraa
- Kokolihaleikkeitä
- Juustoa (normaalirasvaista)
- Juustoa (kevytjuustoa)
- En käytä mitään leikkeleitä

JUOMAT

Mikä on lempijuomasi? _____

Juon

- vettä janooni	En koskaan	Aina
	1	10
- tuoremehuja ja mehuja	En lainkaan	Päivittäin
	1	10
- sokeripitoisia virvoitusjuomia tai energia- tai urheilujuomia	En lainkaan	Päivittäin
	1	10

Mihin olet tyytyväinen nykyisissä tottumuksissasi? _____

Mitä haluaisit petrata? _____

MAKEAT RUUAT

Syön

	<i>En lainkaan</i>	<i>Päivittäin</i>
- karkkeja tai suklaata	_____1	10
- jäätelöä	_____1	10
- makeita jogurtteja tai vanukkaita	_____1	10
- pullaa, keksejä, kakkuja	_____1	10

Mihin olet tyytyväinen nykyisissä tottumuksissasi? _____

Mitä haluaisit petrata? _____

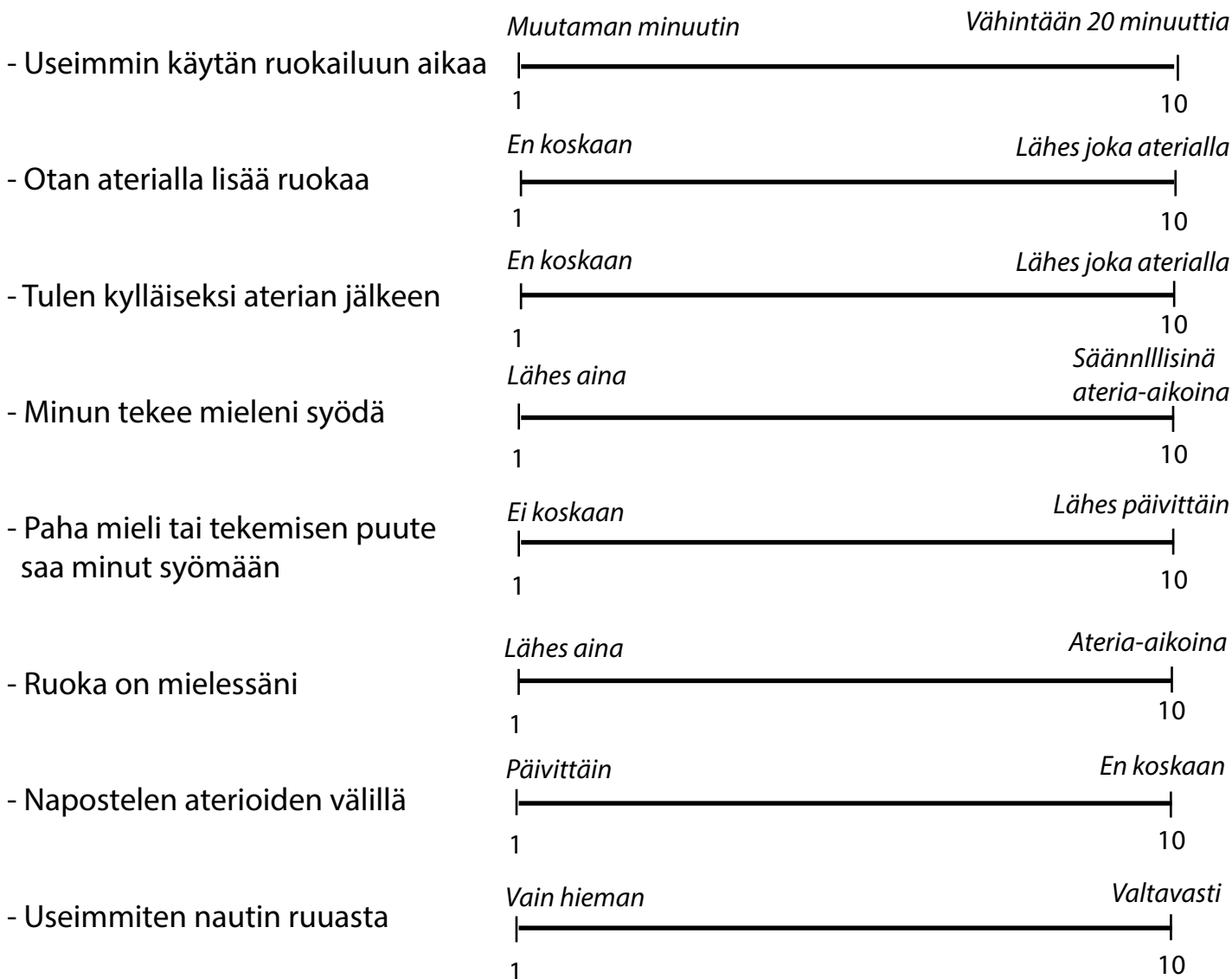
PIKARUOKA

Syön

	<i>En lainkaan</i>	<i>Päivittäin</i>
- sipsejä tai naksuja	_____1	10
- ranskalaisia perunoita	_____1	10
- pizaa	_____1	10
- hampurilaisia	_____1	10

Mitä haluaisit petrata? _____

RUOKAILU



LIIKUNTA, KAVERIT JA HARRASTUKSET

Mihin tarvitset liikuntaa? _____

Mikä on Sinulle mieleistä tekemistä? _____

Mitä teet mielelläsi itsekseksi? _____

Mitä teet yhdessä vanhempiesi kanssa? _____

Mitä teet yhdessä kavereiden kanssa? _____

Mitkä ovat Sinulle mieluisia liikuntalajeja? _____

Mitä harrastat? _____

Liikun

- kävelen tai pyöräilen En lainkaan Päivittäin
 |-----|
 1 10
- hengästyen tai hikoillen En koskaan Vähintään tunnin
 |-----|
 1 10
- ulkona oleskellen tai leikkien En koskaan Päivittäin
 |-----|
 1 10

Vietän aikaa

- tieto- tai pelikoneen ääressä En lainkaan Yli 2 tuntia päivässä
 |-----|
 1 10
- television tai videoiden ääressä En lainkaan Yli 2 tuntia päivässä
 |-----|
 1 10
- kännykkää käyttäen En lainkaan Yli 2 tuntia päivässä
 |-----|
 1 10
- tapaan kavereitani En lainkaan Päivittäin
 |-----|
 1 10

Mihin olet tyytyväinen nykyisissä tottumuksissasi? _____

Mitä haluaisit petrata? _____

NUKKUMINEN

Nukun

- päivittäin Muutamana tunnin yössä 9 – 10 tuntia yössä
 |-----|
 1 10
- herään aamuisin Väsyneenä Pirteänä
 |-----|
 1 10

Mihin olet tyytyväinen nykyisissä tottumuksissasi? _____

Mitä haluaisit petrata? _____

KIITOS VASTAUKSISTASI!