

--	--	--	--	--	--	--	--

Lomake tarkistettu:



Lapsen nimi: _____

Lomakkeen täyttäjät: _____, puhelinnumero: _____

Vastaa on lapsen

1. Isä
2. Äiti
3. Muu, mikä? _____

Lomakkeen täyttöpäivä: |__|_| / |__|_| / |__|_|_|_|_|
pv kk vuosiTällä lomakkeella selvitetään lapsesi ruoankäyttöä.

1. Onko lastasi imetetty? Ympyröi yksi vaihtoehto.

1. Ei, lasta ei imetetty lainkaan
2. Kyllä (vastaa kaikkiin alakohtiin)
 - i. lasta imetettiin yksinomaisesti (pelkkää oman äidin maitoa) _____ viikkoa tai _____ kuukautta
 - ii. Imetys lopetettiin kokonaan lapsen ollessa _____ kuukauden ikäinen
3. En tiedä

2. Lapsesi sai äidinmaidonkorviketta ensimmäisen kerran _____ kuukauden ikäisenä.

3. Lapsesi sai kiinteää lisäruokaa ensimmäisen kerran _____ kuukauden ikäisenä.

4. Noudattaako lapsesi erityisruokavaliota? Ympyröi yksi tai useampi vaihtoehto.

1. Ei erityisruokavaliota tai välttämisruokavaliota
2. Laktoositon tai vähälaktoosinen ruokavalio
3. Gluteeniton ruokavalio (lapsi välttää vehnää, ruista ja ohraa)
4. Ruokavalio, joka ei sisällä punaista lihaa
5. Kasvisruokavalio, joka sisältää
 - i. Maitoa
 - ii. Kalaa
 - iii. Kananmunaa
 - iv. Ei mitään yllä olevista
6. Ruoka-allergia tai -yliherkkyys, vältettävät ruoat: _____

7. Muu ruokavalio, mikä? _____

5. Mitä rasvaa lapsesi käyttää yleensä leivän päällä? Kirjoita merkki ja rasvapitoisuus (esim. Flora 60% tai Oi-variini, normaalisuolainen).

6. **Ajattele edellistä viikkoa. Kuinka monta kertaa lapsesi on syönyt seuraavia ruokia kotona tai muualla kuin päiväkodissa?** Ilmoita kunkin elintarvikeryhmän kohdalla, kuinka montaa kertaa lapsesi on käyttänyt kyseistä elintarviketta.

- Käytä joko "Kertaa viikossa" tai "Kertaa päivässä" -saraketta sen mukaan, kumpi on mielestäsi sopivampi.
- Merkitse rasti kohtaan "Ei ollenkaan", mikäli lapsi ei ole syönyt kyseistä ruokaa viimeisen viikon aikana.
- Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita vain tietyistä ruoka-aineista. Niitä ruoka-aineita, joita ei erikseen kysytä, ei tarvitse merkitä mihinkään. Päiväkodissa syötyjä ruokia ei merkitä.
- **Esimerkki:** Lapsi on syönyt maustamatonta rahkaa, johon on lisätty pakastemustikoita, hunajaa ja myslä. Rahka merkataan riville "Maustamaton jogurtti, viili ja rahka", mustikat riville "Marjat", hunaja riville "Lisätty sokeri, hunaja tai siirappi" ja myslä riville "Sokeroidut aamiaishiutaleet ja myslit".

Täytä vain yksi sarake riviä kohden!

	Ei ollenkaan	Kertaa viikossa	Kertaa päivässä
<i>Esim. Säilyke- ja pakastehedelmät</i>		1	
<i>Esim. Ykkös- ja kevytmaito ja -piimä</i>			2
KASVIKSET, HEDELMÄT JA MARJAT			
Tuoreet kasvikset (esim. salaatti, porkkanaraaste, tomaatti, kurkku)			
Kypsennetyt kasvikset ja säilykekasvikset (lisukkeena, osana ruokia, esim. sienet)			
Peruna (kaikissa muodoissa)			
Herne, pavut, linssit, soiija (esim. tofu, falafel, kikherneet, seitan, hummus)			
Tuoreet hedelmät			
Säilyke- ja pakastehedelmät			
Marjat (tuoreet ja pakastetut)			
Kuivatut hedelmät ja marjat (esim. rusinat)			
Lastenruokasoseet ja smoothiet (ei lisättyä sokeria, esim. Piltti, Froosh)			
Marja- ja hedelmäkiisselit ja -keitot, mehukeitot (sisältää lisättyä sokeria)			
MAITOVALMISTEET			
Rasvaton maito ja piimä			
Ykkös- ja kevytmaito ja -piimä			
Täysmaito ja -piimä			
Vähärasvaiset juustot (rasvaa 20 % tai vähemmän, esim. Polar 15, raejuusto)			
Rasvaiset juustot (rasvaa yli 20 %, esim. Oltermanni, Arla Emmental Sinileima, fetajuusto)			
Maustetut ja makeutetut maito- ja kasvipohjaiset juomat (esim. kaakao, soijajuoma)			
Maustamaton jogurtti, viili ja rahka (myös kasvipohjainen, esim. Luonto+, Alpro Soya)			
Maustettu jogurtti, viili ja rahka (myös kasvipohjainen, esim. Valiojogurtti, Yosa)			
Vanukkaat (esim. Jacky-makupala, Risifruutti, Alpro Soya -vanukas)			
Jäätelö (esim. Pingviini, Tofuline)			
KALA			
Kalaruoat ja kalavalmisteet (esim. kalakeitto, paistettu kala, tonnikala)			

Täytä vain yksi sarake
riviä kohden!

	Ei ollen- kaan	Kertaa viikossa	Kertaa päivässä
<i>Esim. Vaalea liha (siipikarja, esim. kalkkunakastike, broileriwok)</i>		3	
<i>Esim. Maustamattomat pähkinät, mantelit ja siemenet</i>	x		
LIHA JA KANANMUNA			
Punainen liha (naudan-, sian-, karitsan- ja lampaanliha, riista, esim. lihapullat)			
Vaalea liha (siipikarja, esim. kalkkunakastike, broileriwok)			
Lihaleikkeleet (esim. suolaliha, palvikinkku, kalkkunaleikkele)			
Makkarat, nakit ja makkaraleikkeleet (esim. meetvursti, lauantaimakkara)			
Kananmuna (sellaisenaan, esim. paistettu, keitetty, munakas)			
VILJAVALMISTEET			
Tumma riisi ja pasta			
Vaalea riisi ja pasta			
Ruisleipä, näkkileipä ja hapankorppu			
Vaalea täysjyväleipä (esim. sekaleipä, grahamsämpylä, kuitupitoinen kauraleipä)			
Vaalea leipä (esim. ranskanleipä, vaalea paahtoleipä)			
Sokeroidut murot ja myslit (esim. hunaja- tai kaakaomurot, myslit)			
Marja-, hedelmä- ja suklaapuurot (sisältää lisättyä sokeria)			
Sokeriottomat täysjyväpuurot, murot, ja myslit (esim. kaurapuuro, Weetabix)			
Makeat keksit ja välipalakeksit			
Kakut, muffinsit, pullat, piirakat ja muut makeat leivonnaiset			
JUOMAT			
Sokeroidut mehut (esim. pillimehut, sekamehu)			
Täysmehut (ei lisättyä sokeria)			
Sokeroidut virvoitusjuomat (esim. Coca-Cola, Jaffa)			
Vähäsokeriset mehut ja virvoitusjuomat (esim. light-juomat, steviolalla makeutetut juomat)			
MUUT			
Suklaa (esim. suklaarusinat, konvehdit, maitosuklaa)			
Makeiset (esim. salmiakki- tai hedelmäkarkit, irtokarkit, tikkarit)			
Lisätty sokeri, hunaja tai siirappi (esim. puuroon, teeheen, marjoihin, jogurttiin tai rahkaan)			
Hillot, marmeladit ja makeutetut levitteet (esim. Nutella)			
Maustamattomat pähkinät, mantelit ja siemenet			
Maustetut pähkinät, mantelit ja siemenet (esim. suolapähkinät)			
Sipsit ja popkornit (esim. perunalastut, nachot tai tortillasipsit)			

7. Kuinka monta kertaa viikossa lapsesi on syönyt seuraavia aterioita viime viikon aikana? Merkitse erikseen kotona ja päiväkodissa syödyt ateriat. Mikäli lapsesi ei ole syönyt kyseistä ateriaa lainkaan, merkitse rasti sarakkeeseen "Ei kertaakaan".

	Kertaa viikossa		
	Päiväkodissa	Kotona	Ei kertaakaan
<i>Esim. Aamiainen</i>	2	5	
Aamiainen			
Lounas			
Päivällinen tai illallinen			
Välipala			
Iltaapala			

8. Onko lapsesi viimeisen kuukauden aikana käyttänyt ravintovalmisteita (esim. vitamiini- ja/tai kivennäisainevalmisteita)? Kirjoita kunkin valmisteen kaupan nimi, vahvuus ja käyttötiheys.

Valmisteen kaupan nimi	Vahvuus	Käyttötiheys
<i>Esim. Devisol D-vitamiinivalmiste</i>	<i>10 µg</i>	<i>1 tabletti kerran päivässä</i>

Lapsi ei ole käyttänyt lainkaan ravintovalmisteita

9. Onko lapsesi syönyt ituja, versoja tai villiyrtejä (esim. nokkonen tai ketunleipä) viimeisen vuoden aikana?

Ympyröi yksi vaihtoehto.

1. Kyllä, mitä ja kuinka usein? _____

2. Ei

10. Onko lapsellasi karkki- tai herkuttelupäivä/-päiviä? Ympyröi yksi vaihtoehto.

1. Kyllä, kuinka usein? _____
 2. Ei erillistä karkki- tai herkuttelupäivää

11. Mitä tavallisesta poikkeavia elintarvikkeita lapsesi saa syödä karkki- tai herkuttelupäivänä (esim. makeiset, keksit, sipsit, virvoitusjuomat tai leivonnaiset)? Voit kuvailla karkki- tai herkuttelupäivää myös vapaasti.

Kiitos!