



HUOLTAJAN KYSELYLOMAKE

DAGIS-TUTKIMUS 2017-2018

Alkuvaiheen kysely



Hyvä huoltaja,

Sinä ja lapsesi olette osallistumassa DAGIS-tutkimukseen, jonka tavoitteena on kehittää keinoja, joilla voidaan edistää 3-6-vuotiaiden lasten itsesäätelytaitoja ja terveellisiä elintapoja päiväkodissa ja kotona. Toivomme, että vastaatte kyselyyn, joka sisältää kysymyksiä lapsen kotiympäristöstä, perheen käytännöistä ja teidän näkemyksistänne lapsen elintapoihin ja itsesäätelytaitoihin liittyen. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti salassapitovelvollisuutta noudattaen, ja tietoja käytetään vain tutkimustarkoituksiin.

Iloitsemme jokaisesta saamastamme vastauksesta. Annamme mielellämme lisätietoja tutkimuksesta sähköpostitse: dagis@folkhalsan.fi.

Sokeripitoisilla ruoilla tarkoitamme lisättyä sokeria sisältäviä jogurtteja, muita lisättyä sokeria sisältäviä maitotuotteita, sokeria (yli 10g/100g) sisältäviä muroja, myslisiä ja muita aamiaisviljavalmisteita sekä muita vastaavia ruokia. Tähän ei sisälly hedelmät.

Sokeripitoisilla juomilla tarkoitamme lisättyä sokeria sisältäviä virvoitusjuomia, mehuja ja kaakaota. Tähän ei sisälly täysmehu.

Sokeripitoisilla herkuilla tarkoitamme lisättyä sokeria sisältäviä leivonnaisia, keksejä, suklaata, jäätelöä, makeisia yms.

Liikkumisella tarkoitamme kaikkea omalla lihasvoimalla tuotettua liikettä, kuten toiminnallisia leikkejä, kotitöitä, urheilu- ja liikuntaharrastuksia ja kulkemista paikasta toiseen esim. kävellen tai pyörällä.

Ruutuajalla tarkoitamme aikaa, jonka lapsi viettää älypuhelimien, tietokoneen, tabletin, pelikonsolin, television tai muun vastaavan elektronisen näytön ääressä.

Ruutujen käytöllä tarkoitamme television katselua sekä tietokoneen, pelikonsolin, tabletin ja älypuhelimien käyttöä.

Itsesäätelytaidoilla tarkoitamme kykyä säädellä omia tunnetiloja, käyttäytymistä ja toimintaa.



1. Kyselyn täyttöpäivä: _____ (pp.kk.vvvv)

TAUSTATIEDOT

Kysymme perheen taustatietoja vastausten tilastollista käsittelyä varten.

2. Kyselyn täyttää lapsen:

A. Äiti	<input type="checkbox"/>
B. Isä	<input type="checkbox"/>
C. Muu huoltaja	<input type="checkbox"/>

3. Onko lapsesi, jonka osalta vastaat kyselyyn:

A. Ainoa lapsi	<input type="checkbox"/>
B. Esikoinen	<input type="checkbox"/>
C. Keskimmäinen	<input type="checkbox"/>
D. Kuopus	<input type="checkbox"/>

4. Tutkimukseen osallistuvan lapsesi:

a) ikä: _____ vuotta _____ kuukautta

b) sukupuoli: tyttö poika en halua vastata

5. Ikäsi: _____ vuotta

6. Asutko yhdessä toisen vanhemman tai uuden puolison kanssa?

A. Kyllä	<input type="checkbox"/>
B. En (→siirry kys. 8)	<input type="checkbox"/>

7. Asuinkumppanin ikä: _____ vuotta (toinen vanhempi tai uusi puoliso)



8. Merkitse ylin suorittamasi ja asuinkumppanisi (jos on) suorittama koulutus

	Vastaaja	Asuinkumppani
A. Peruskoulu/Kansakoulu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. Ammattikoulu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. Lukio/ylioppilastutkinto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. Alempi korkeakoulututkinto/opistotutkinto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. Ylempi korkeakoulututkinto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. Lisensiaatti/tohtori	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G. Jokin muu, mikä?	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

9. Sinun ja asuinkumppanisi työtilanne tällä hetkellä

	Vastaaja	Asuinkumppani
A. Työssä kokoaikaisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. Työssä osa-aikaisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. Ei työelämässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Sinun ja asuinkumppanisi työaikamuoto

	Vastaaja	Asuinkumppani
A. Päivätyö arkisin (klo 6-18 välillä)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. Muu työaikamuoto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. Ei työelämässä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



KYSYMYKSIÄ PERHEEN ARJESTA

Seuraavaksi kysymme kysymyksiä, jotka liittyvät perheen arkeen ja käytäntöihin. Näihin kysymyksiin ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Valitse vastausvaihto, joka kuvaa parhaiten teidän perhettänne.

11. Olen tyytyväinen lapseni... (rastita sopiva vaihtoehto):

1=Täysin eri mieltä	4=Jokseenkin samaa mieltä				
2=Jokseenkin eri mieltä	5=Täysin samaa mieltä				
3= Ei samaa eikä eri mieltä					
	1	2	3	4	5
A. Liikkumiseen (katso määritelmä sivulta 2)					
B. Ruutuaikaan (katso määritelmä sivulta 2)					
C. Kasvisten syömiseen					
D. Hedelmien ja marjojen syömiseen					
E. Sokeripitoisten ruokien käyttöön (katso määritelmä sivulta 2)					
F. Sokeripitoisten juomien käyttöön (katso määritelmä sivulta 2)					
G. Sokeripitoisten herkkujen käyttöön (katso määritelmä sivulta 2)					
H. Itsesäätelytaitoihin (katso määritelmä sivulta 2)					

12. Perheessämme on tarpeen kiinnittää aiempaa enemmän huomiota lapsen...

1=Täysin eri mieltä	4=Jokseenkin samaa mieltä				
2=Jokseenkin eri mieltä	5=Täysin samaa mieltä				
3= Ei samaa eikä eri mieltä					
	1	2	3	4	5
A. Liikkumiseen					
B. Ruutuaikaan					
C. Kasvisten syömiseen					
D. Hedelmien ja marjojen syömiseen					
E. Sokeripitoisten ruokien käyttöön					
F. Sokeripitoisten juomien käyttöön					
G. Sokeripitoisten herkkujen käyttöön					
H. Itsesäätelytaitoihin					



13. Kuinka luottavainen olet, että pystyt seuraaviin asioihin tällä hetkellä?

1=En ollenkaan luottavainen	4=Jokseenkin luottavainen				
2=En kovinkaan luottavainen	5=Täysin luottavainen				
3=Siltä väliltä					
	1	2	3	4	5
A. Saan lapseni liikkumaan riittävästi.					
B. Saan lapseni syömään riittävästi kasviksia.					
C. Saan lapseni syömään riittävästi hedelmiä ja marjoja.					
D. Pystyn sanomaan ei lapseni vaatimuksille saada sokeripitoisia ruokia silloinkin, kun lapsi kiukuttelee.					
E. Pystyn sanomaan ei lapseni vaatimuksille saada sokeripitoisia juomia silloinkin, kun lapsi kiukuttelee.					
F. Pystyn sanomaan ei lapseni vaatimuksille saada sokeripitoisia herkkuja silloinkin, kun lapsi kiukuttelee.					
G. Pystyn sanomaan ei lapseni vaatimuksille käyttää ruutuja silloinkin, kun lapsi kiukuttelee.					

14. Missä määrin olet samaa mieltä seuraavien väittämien kanssa?

1=Täysin eri mieltä	3=Ei samaa eikä eri mieltä			5=Täysin samaa mieltä	
2=Jokseenkin eri mieltä	4=Jokseenkin samaa mieltä				
	1	2	3	4	5
A. Minulle on tärkeää rajoittaa lapseni ruutuaikaa.					
B. Minulle on tärkeää, että ruutuaika ei vie aikaa lapsen liikkumiselta.					
C. Minulle on tärkeää pitää huolta siitä, että lapseni syö riittävästi kasviksia, hedelmiä ja marjoja.					
D. Minulle on tärkeää rajoittaa lapseni sokeripitoisten ruokien kulutusta.					
E. Minulle on tärkeää rajoittaa lapseni sokeripitoisten juomien kulutusta.					
F. Minulle on tärkeää rajoittaa lapseni sokeripitoisten herkkujen kulutusta.					
G. Lapseni on hyvä oppia käyttämään ruutuja, koska en itse osaa käyttää niitä hyvin.					
H. Pidän huolta siitä, että lapsellani on mahdollisuuksia tehdä muita asioita kuin käyttää ruutuja.					
I. Yhteiskunta asettaa paineita hankkia ja käyttää erilaisia ruutulaitteita.					



J. Liikuntaharrastus ja siihen liittyvät kustannukset (esim. välineiden ja materiaalien hankinta, seuramaksut) ovat mielestäni liian kalliita.					
K. Minun on vaikeaa olla käyttämättä ruutuja, kun lapseni on läsnä (esim. puhelimen käyttö).					

Merkitse tunteina ja minuutteina. Mielestäni 3–6-vuotiaille lapsille sopiva määrä...

15. Ruutuaikaa arkena on korkeintaan: ____ tuntia ____ minuuttia päivässä.
16. Ruutuaikaa viikonloppuna on korkeintaan: _____ tuntia _____ minuuttia päivässä.
17. Liikkumista päivittäin on vähintään: _____ tuntia _____ minuuttia.

Merkitse numeroina. Mielestäni 3-6-vuotiaille lapsille sopiva määrä...

(täytä joko ____ annosta päivässä tai ____ annosta viikossa)

18. Kasviksia on vähintään _____ annosta päivässä TAI _____ annosta viikossa (yksi annos vastaa yhtä lapsen kourallista).
19. Hedelmiä ja marjoja on vähintään _____ annosta päivässä TAI _____ annosta viikossa (yksi annos vastaa yhtä lapsen kourallista).
20. Täysmehua on enintään _____ annosta päivässä TAI _____ annosta viikossa (yksi annos vastaa yhtä lasillista).
21. Sokeripitoisia ruokia on enintään _____ annosta päivässä tai _____ viikossa (yksi annos vastaa esim. yhtä jogurttipurkkia tai kulhollista muroja)
22. Sokeripitoisia juomia on enintään _____ annosta päivässä TAI _____ annosta viikossa (yksi annos vastaa yhtä lasillista).
23. Sokeripitoisia herkuja on enintään _____ annosta päivässä TAI _____ annosta viikossa (yksi annos vastaa noin yhtä lapsen kourallista)


24. Kuinka usein kotonanne on ollut seuraavia ruokia ja juomia edellisen kuukauden aikana?

1=ei ollenkaan	2=harvoin	3=joskus	4=usein		5=aina	25. Jos on ollut, onko niitä säilytetty lapsen näkyvillä*		
			1	2	3	4	5	
A. Tuoreita kasviksia								<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
B. Pakastettuja kasviksia								
C. Tuoreita hedelmiä tai marjoja								<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
D. Pakastettuja hedelmiä tai marjoja								
E. Maustamatonta jogurttia, viiliä tai rahkaa (myös kasvipohjaiset)								
F. Maustettua jogurttia, viiliä tai rahkaa (myös kasvipohjaiset)								
G. Vanukkaita								
H. Maustamattomia pähkinöitä, manteleita tai siemeniä								<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
I. Maustamattomia puurohiutaleita								<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
J. Sokeria (yli 10 g/100g) sisältäviä muroja tai myslisiä								<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
K. Sokerittomia tai alle 10g/100g sokeria sisältäviä muroja tai myslisiä								<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
L. Sokeroimattomia hedelmäsmoothieita/pilttejä								
M. Täysmehua								
N. Sokeripitoisia mehuja								<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
O. Virvoitusjuomia								<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
P. Vähäsokerisia tai sokerittomia mehuja								<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
Q. Vähäsokerisia tai sokerittomia virvoitusjuomia								<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
R. Sokeripitoisia mehukeittoja								
S. Keksejä, välipalakeksejä tai välipalapatukoita								<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
T. Kakuja, muffineita, pullia tai makeita piirakoita								<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
U. Suklaata tai makeisia								<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
V. Jäätelöä								
W. Hilloa								

*Sellaisessa paikassa, missä lapsi näkee ruoan (esim. keittiön työpöydällä, ruokapöydällä)



26. Merkitse numeroin. Kuinka montaa eri laatua seuraavia ruokia on tällä hetkellä kotonanne?

A. Tuoreita kasviksia _____

B. Tuoreita hedelmiä ja/tai marjoja _____

27-28. Mitä seuraavista laitteista tai palveluista kotonanne on ja kuinka monta niitä on?

A. Televisio	<input type="checkbox"/> Ei	<input type="checkbox"/> Kyllä, kuinka monta: _____
B. Tabletti	<input type="checkbox"/> Ei	<input type="checkbox"/> Kyllä, kuinka monta: _____
C. Pelikonsoli	<input type="checkbox"/> Ei	<input type="checkbox"/> Kyllä, kuinka monta: _____
D. DVD, video	<input type="checkbox"/> Ei	<input type="checkbox"/> Kyllä, kuinka monta: _____
E. Tietokone	<input type="checkbox"/> Ei	<input type="checkbox"/> Kyllä, kuinka monta: _____
F. Älypuhelin	<input type="checkbox"/> Ei	<input type="checkbox"/> Kyllä, kuinka monta: _____
G. Ostettuja viihdepalveluja (esim. Netflix, Elisa viihde)	<input type="checkbox"/> Ei	<input type="checkbox"/> Kyllä, kuinka monta: _____

29. Onko lapsella seuraavia omia laitteita?

A. Älypuhelin	<input type="checkbox"/> Ei	<input type="checkbox"/> Kyllä
B. Tabletti	<input type="checkbox"/> Ei	<input type="checkbox"/> Kyllä

30. Onko lapsella seuraavia laitteita omissa huoneissaan?

A. Televisio	<input type="checkbox"/> Ei	<input type="checkbox"/> Kyllä
B. Tietokone	<input type="checkbox"/> Ei	<input type="checkbox"/> Kyllä


31. Missä määrin olet samaa mieltä seuraavien väittämien kanssa?

	1=Täysin eri mieltä					4=Jokseenkin samaa mieltä					
	2=Jokseenkin eri mieltä					5=Täysin samaa mieltä					
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
A. Perheessämme rajoitetaan lapsen ruutujen käyttöä.											
B. Perheessämme on sääntöjä siitä, milloin lapsi saa käyttää ruutuja.											
C. Perheessämme on sääntöjä siitä, kuinka pitkään lapsi saa käyttää ruutuja.											
D. Lapsi on tietoinen ruutuaikaa koskevista säännöistä.											
E. Ruutujen käyttö sallitaan ruokapöydässä.											
F. Kannettavia ruutuja (esim. tabletti, puhelin) pidetään lapsen näkyvillä.											
G. Perheessämme rajoitetaan lapsen sokeripitoisten ruokien kulutusta. (ks. määritelmä s. 2)											
H. Emme osta kotiin sokeripitoisia ruokia.											
I. Kotonamme on sokeripitoisia ruokia, mutta ne eivät ole lapsen saatavilla.											
J. Sallimme lapselle vain tietyn määrän sokeripitoisia ruokia päivässä/viikossa.											
K. Perheessämme rajoitetaan lapsen sokeripitoisten juomien kulutusta.											
L. Emme osta kotiin sokeripitoisia juomia.											
M. Kotonamme on sokeripitoisia juomia, mutta ne eivät ole lapsen saatavilla.											
N. Sallimme lapselle vain tietyn määrän sokeripitoisia juomia päivässä/viikossa.											
O. Perheessämme rajoitetaan lapsen sokeripitoisten herkkujen kulutusta.											
P. Emme osta kotiin sokeripitoisia herkkuja.											
Q. Kotonamme on sokeripitoisia herkkuja, mutta ne eivät ole lapsen saatavilla.											
R. Sallimme lapselle vain tietyn määrän sokeripitoisia herkkuja päivässä/viikossa.											
S. Perheessämme rajoitetaan lapsen täysmehun kulutusta.											
T. Emme osta kotiin täysmehuja.											
U. Kotonamme on täysmehua, mutta ne eivät ole lapsen saatavilla.											
V. Sallimme lapselle vain tietyn määrän täysmehua päivässä/viikossa.											



32. Onko lapsellasi karkki- tai herkuttelupäivä/-päiviä?

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

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

34. Edellisen viikon aikana, kuinka usein:

	1=En/ei kertaakaan		2= 1-2 kertaa		3= 3-4 kertaa		4= 5-6 kertaa		5= kerran päivässä		6=useamman kerran päivässä	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
A. söitte yhdessä perheen kanssa (vähintään toinen aikuinen ja lapsi/lapset)?												
B. söit kasviksia, kun söit lapsesi kanssa?												
C. söit hedelmiä tai marjoja, kun söit lapsesi kanssa?												
D. söit sokeripitoisia ruokia, kun söit lapsesi kanssa?												
E. söit sokeripitoisia herkkuja, kun söit lapsesi kanssa?												
F. joit sokeripitoisia juomia, kun söit lapsesi kanssa?												

35. Missä määrin olet samaa mieltä seuraavien väittämien kanssa?

	1=Täysin eri mieltä		2=Jokseenkin eri mieltä		3=Ei samaa eikä eri mieltä		4=Jokseenkin samaa mieltä		5=Täysin samaa mieltä	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
A. Joskus ainoa keino saada lapseni käyttäytymään hyvin on luvata hänelle sokeripitoisia ruokia, juomia tai herkkuja palkkioksi.										
B. Joskus ainoa keino saada lapseni käyttäytymään hyvin on luvata hänelle ruutuaikaa palkkioksi.										



C. Otan lapseni mukaan ruoanlaittoon tai aterioiden valmistamiseen.					
D. Tavallisesti tarjoan aterioilla useita kasviksia, joista lapseni saa itse valita mitä hän haluaa syödä.					
E. Näytän lapselleni, että todella pidän kasvien, hedelmien ja marjojen syönnistä.					
F. Lapseni ei pidä kasviksista.					
G. Lapseni ei pidä hedelmistä ja marjoista.					

36. Kuinka monta tuntia päivässä SINÄ yleensä käytät ruutuja vapaa-aikanasi, kun lapsesi on läsnä (sisältäen puhelimen käytön)?

1=En lainkaan	4=1–2 tuntia					
2=Alle 30 minuuttia	5=3–4 tuntia					
3=30 minuutista alle tuntiin	6=5 tuntia tai enemmän					
		1	2	3	4	5
A. Arkena						
B. Viikonloppuna						

37. Edellisen kuukauden aikana kuinka usein ainakin toinen perheenne aikuinen kävi seuraavissa paikoissa yhdessä lapsen kanssa?

1= Ei kertaakaan	4= 3-6 kertaa viikossa				
2=1-3 kertaa kuukaudessa	5=päivittäin				
3=1-2 kertaa viikossa					
		1	2	3	4
A. Luonto/metsä					
B. Puisto, leikkipuisto					
C. Oma piha					
D. Sisäliikuntapaikka (esim. uimahalli, jumppasali)					


38. Missä määrin olet samaa mieltä seuraavien väittämien kanssa?

1=Täysin eri mieltä 2=Jokseenkin eri mieltä 3= Ei samaa eikä eri mieltä	4=Jokseenkin samaa mieltä 5=Täysin samaa mieltä					
	1	2	3	4	5	
A. Kotimme lähellä on erilaisia kohteita, jonne voimme tehdä retkiä yhdessä lapseni kanssa.						
B. Kotimme lähellä on ulkoilualueita, kuten puistoja, pihoja ja leikkikenttiä, joissa lapseni voi leikkiä ja liikkua aktiivisesti.						
C. Kotimme läheisillä ulkoilualueilla on paljon erilaisia keinoja, liukumäkiä tai muita välineitä, joita lapseni voi käyttää.						
D. Pihalla tai kotiamme ympäröivällä alueella on tarpeeksi tilaa lapselleni liikkua ja leikkiä aktiivisesti erilaisia leikkejä, kuten hippaa tai polttopalloa.						
E. Lapsellani on tarpeeksi tilaa juoksennella ympäriinsä ja kuluttaa energiaa sisätiloissa kotonamme.						

39. Mieti kaikkia palloja, pyöriä, hyppynaruja, leluja ja liikuntavälineitä, jotka auttavat lastasi liikkumaan ja kuluttamaan energiaa. Kuinka monta tällaista välinettä lapsellasi on tällä hetkellä?

1=Ei Yhtään 2=Alle 5 kpl	3= 5-10 kpl 4=10-20 kpl	5= yli 20 kpl			
	1	2	3	4	5
A. sisätiloissa kotonanne					
B. ulkona pihalla tai kotianne ympäröivällä alueella					

40. Kuinka usein lapsesi leikkii palloilla, pyörillä, leluilla tai liikuntavälineillä, jotka auttavat lasta kuluttamaan energiaa?

1= Ei juuri ollenkaan 2=1-2 krt viikossa	3=3-4 krt viikossa 4=5-6 krt viikossa	5=päivittäin			
	1	2	3	4	5
A. sisätiloissa kotonanne					
B. ulkona pihalla tai kotianne ympäröivällä alueella					


41. Missä määrin koet seuraavat tekijät esteenä lapsesi liikkumiselle/liikkumisen lisäämiselle?

	1=Ei ole este	2=On este jonkin verran	3=On este paljon
	1	2	3
A. Puuttuvat taidot/keinot liikkumisen lisäämiseksi			
B. Ajanpuute			
C. Tuen puute toiselta vanhemmalta			
D. Sopivien liikuntapaikkojen puute tai etäisyys			
E. Liikuntavälineiden vähyyys kotona			
F. Oma jaksaminen			
G. Lapsen vastustus			
H. Muu, mikä: _____			

42. Missä määrin koet seuraavat tekijät esteenä lapsesi ruutuajan rajoittamiselle?

	1=Ei ole este	2=On este jonkin verran	3=On este paljon
	1	2	3
A. Puuttuvat taidot/keinot ruutuajan rajoittamiseksi			
B. Oman ajan tarve kotitöihin tai muihin töihin			
C. Oman ajan tarve lepoon tai muuhun vapaa-aikaan			
D. Ympäristön paine ruutujen käyttöön (esim. kavereiden ruutujen käyttö)			
E. Tuen puute toiselta vanhemmalta			
F. Lapsen vaatimukset tai vastustus			
G. Ruutujen suuri määrä kotona			
H. Muu, mikä: _____			


43. Missä määrin koet seuraavat tekijät esteenä lapsesi kasvisten syönnin lisäämiselle?

1=Ei ole este 2=On este jonkin verran 3=On este paljon			
	1	2	3
A. Puuttuvat taidot/keinot lisätä kulutusta			
B. Kasvisten tarjoamisen vaivalloisuus			
C. Kasvisten kalleus			
D. Tuen puute toiselta vanhemmalta			
E. Kasvisten vähäinen määrä kotona			
F. Lapsen vastustus			
G. Vanhempi/vanhemmat eivät itse juurikaan pidä kasviksista			
H. Muu, mikä: _____			

44. Missä määrin koet seuraavat tekijät esteenä lapsesi hedelmien syönnin lisäämiselle?

1=Ei ole este 2=On este jonkin verran 3=On este paljon			
	1	2	3
A. Puuttuvat taidot/keinot lisätä kulutusta			
B. Hedelmien tarjoamisen vaivalloisuus			
C. Hedelmien kalleus			
D. Tuen puute toiselta vanhemmalta			
E. Hedelmien vähäinen määrä kotona			
F. Lapsen vastustus			
G. Vanhempi/vanhemmat eivät itse juurikaan pidä hedelmistä			
H. Muu, mikä: _____			



45. Kuinka usein olet edellisen 6 kuukauden aikana keskustellut lapsesi päiväkodin työntekijöiden kanssa...

1=En kertaakaan 2=1-2 kertaa 3=3-5 kertaa	4=Kuukausittain 5=Viikoittain	1	2	3	4	5
A. Lapsen kasvisten ja hedelmien syömisestä						
B. Lapsen sokeripitoisten ruokien ja juomien kulutuksesta (ks. määritelmä s. 2)						
C. Lapsen liikkumisesta						
D. Lapsen ruutujen käytöstä						
E. Lapsen itsesäätelytaidoista						

46. Missä yhteydessä olet keskustellut päiväkodin työntekijöiden kanssa seuraaviin aiheisiin liittyvistä asioista? (rastita sopivat vaihtoehdot)

	Vasu- keskuste- luissa	Vanhempain- illoissa	Viemis- ja noutotilan- teissa	Jossain muussa tilanteessa	En missään tilanteessa
A. Lapsen kasvisten ja hedelmien syömisestä					
B. Lapsen sokeripitoisten ruokien ja juomien kulutuksesta					
C. Lapsen liikkumisesta					
D. Lapsen ruutujen käytöstä					
E. Lapsen itsesäätelytaidoista					

47. Mikäli keskustele lapsen elintavoista päiväkodin henkilökunnan kanssa jossain muussa tilanteessa, missä: _____



48. Kuinka usein olet edellisen 6 kuukauden aikana keskustellut lapsen päiväkodin muiden vanhempien kanssa...

1=En kertaakaan 2=1-2 kertaa 3=3-5 kertaa	4=Kuukausittain 5=Viikoittain					
		1	2	3	4	5
A. Lasten kasvien, hedelmien ja marjojen syömisestä						
B. Lasten sokeripitoisten ruokien tai juomien kulutuksesta						
C. Lasten liikkumisesta						
D. Lasten ruutujen käytöstä						

49. Millainen roolimalli koet olevasi lapselle terveellisten elintapojen suhteen tällä hetkellä?
(Ympyröi yksi sopiva vaihtoehto.)

	En kovinkaan hyvä			Erittäin hyvä	
	1	2	3	4	5
A. Ruutujen käyttö					
B. Liikkuminen					
C. Kasvien ja hedelmien syöminen					
D. Sokeripitoisten ruokien kulutus					
E. Sokeripitoisten juomien kulutus					
F. Sokeripitoisten herkkujen kulutus					

50. Miten stressaantunut mielestäsi olet tällä hetkellä? (Ympyröi sopivin vaihtoehto.)

1=en lainkaan stressaantunut								10= Erittäin stressaantunut	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



VIELÄ MUUTAMA TUTKIMUKSEN KANNALTA TÄRKEÄ KYSYMYS

51. Ajattele lastasi edellisen 6 kk:n osalta. Lapseni...

1= Ei pidä paikkaansa 2= Pitää osittain paikkansa 3= Pitää täysin paikkansa			
	1	2	3
A. Ei tarvitse paljoa apua tekemisissään.			
B. Jatkaa sinnikkäästi toimintaansa haasteista huolimatta.			
C. On omatoiminen ja itsenäinen ja pyytää apua vasta viimeisenä vaihtoehtona.			
D. Osaa siirtyä uuteen toimintaan joustavasti saatuaan edellisen valmiiksi.			
E. Löytää omatoimisesti itselleen tekemistä.			
F. Mielialat vaihtelevat suuresti.			
G. Turhautuu helposti.			
H. On äkkipikainen ja toimii hetken mielihohteesta.			
I. Kiihtyy herkästi liikaa.			
J. Tyyntyy nopeasti.			

52. Miten hyvin koet hallitsevasi tällä hetkellä tilanteet, jolloin lapsi käyttäytyy erityisen haastavasti? (Ympyröi sopivin vaihtoehto.)

1= En kovinkaan hyvin					5= Erittäin hyvin	
1	2	3	4	5		

53. Minkä ikäisenä lapsesi on aloittanut päivähoiton? _____ vuotta _____ kuukautta vanhana

54. Kuinka monena päivänä viikossa lapsesi on päiväkodissa? _____ päivänä/viikko

55. Mihin aikaan lapsesi hoitopäivä yleensä

a) alkaa? Klo: _____

b) loppuu? Klo: _____



56. Onko lapsellasi erityisen tuen tarve? Ei Kyllä

57. Katso lapsen neuvolakortista seuraavat tiedot lapsen edellisestä ikävuositarkastuksesta

a. lapsen paino _____ kg

b. lapsen pituus _____ cm

c. mittauksen päivämäärä ____ / ____ 20 ____

58. Miten suuret ovat sinun henkilökohtaiset ja koko kotitaloutesi nettotulot (tulot verojen jälkeen) keskimäärin kuukaudessa? Ota huomioon kaikki säännölliset tulot verotuksen jälkeen, kuten ansio- ja omaisuustulot, eläkkeet, lapsilisät ja muut sosiaaliturvaetuudet (esim. asumistuki).

	Omat henkilökohtaiset nettotulot kuukaudessa	Koko kotitalouden nettotulot kuukaudessa
A. Alle 500 euroa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. 500–999 euroa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. 1000–1499 euroa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. 1500–1999 euroa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. 2000–2499 euroa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. 2500–2999 euroa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G. 3000–4999 euroa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H. 5000–7499 euroa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I. 7500–10 000 euroa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J. Yli 10 000 euroa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
K. En mielelläni vastaa kysymykseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

59. Paljonko maksatte lapsen päivähoidosta tällä hetkellä?

A. Emme mitään (maksuvapautus tulojen perusteella)	<input type="checkbox"/>
B. Alennetun hinnan (muu kuin sisaralennus)	<input type="checkbox"/>
C. Täyden maksun	<input type="checkbox"/>
D. En osaa sanoa	<input type="checkbox"/>



60. Mikä on nykyinen siviilisäätyysi?

- | | |
|---|--------------------------|
| A. Naimisissa/rekisteröidyssä parisuhteessa/avoliitossa | <input type="checkbox"/> |
| B. Asumuserossa tai eronnut | <input type="checkbox"/> |
| C. Leski | <input type="checkbox"/> |
| D. Naimaton | <input type="checkbox"/> |
| E. En mielelläni vastaa kysymykseen | <input type="checkbox"/> |
| F. Jokin muu, mikä? _____ | <input type="checkbox"/> |
-

61. Mikä on lapsesi pääasiallinen asumismuoto?

- | | |
|--|--------------------------|
| A. Yhdessä molempien vanhempien kanssa | <input type="checkbox"/> |
| B. Vain äidin kanssa | <input type="checkbox"/> |
| C. Vain isän kanssa | <input type="checkbox"/> |
| D. Äidin ja hänen uuden kumppaninsa kanssa | <input type="checkbox"/> |
| E. Isän ja hänen uuden kumppaninsa kanssa | <input type="checkbox"/> |
| F. Puolet ajasta minun ja puolet toisen vanhemman kanssa | <input type="checkbox"/> |
| G. Jokin muu, mikä? _____ | <input type="checkbox"/> |

62. Merkitse numeroin, kuinka monta henkilöä ruokakuntaasi kuuluu tällä hetkellä. (Laske itsesi mukaan ja merkitse kaikki samassa taloudessa asuvat aikuiset ja lapset)

- _____ aikuista
 _____ yli 18-vuotiasta lasta
 _____ 7–17-vuotiasta
 _____ 3–6-vuotiasta
 _____ 0–2-vuotiasta

Kiitos vastauksista!