

## RAVITSEMUSKYSELYLOMAKE

1. Sukunimi \_\_\_\_\_ Etunimi \_\_\_\_\_
2. Syntymäaika \_\_\_\_\_ henkilötunnus \_\_\_\_\_
3. Siviilisäätö: **naimisissa / avoliitossa / naimaton / eronnut / leski**
4. Ammatti tai työ \_\_\_\_\_
5. Työn laatu: **opiskelija / päivätyö / epäsäännöllinen päivätyö / vuorotyö / työtön / eläkkeellä**
6. Pituus \_\_\_\_\_ cm paino \_\_\_\_\_ kg
7. Onko Teillä todettuja sairauksia, jos kyllä, mitä:  
\_\_\_\_\_
8. Ruoka-aineallergia/erityisruokavalio, jos kyllä, mikä:  
\_\_\_\_\_

### Elämäntavat

9. **Poltatteko tupakkaa /piippua / sikareita tai nuuskaatteko?**
  - a. En koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
  - b. Harvemmin kuin kerran viikossa
  - c. 1-2 päivänä viikossa
  - d. 3-5 päivänä viikossa
  - e. Päivittäin tai lähes joka päivä
10. **Kuinka usein juotte alkoholia?**
  - a. En käytä lainkaan alkoholia
  - b. Kerran kuukaudessa tai harvemmin
  - c. 2-4 kertaa kuukaudessa
  - d. 2-3 kertaa viikossa
  - e. Vähintään 4 kertaa viikossa

**11. Kuinka paljon käytätte alkoholia viikossa keskimäärin?**

\_\_\_\_\_ pulloa olutta, \_\_\_\_\_ pulloa siideriä, \_\_\_\_\_ pulloa viiniä,  
\_\_\_\_\_ pulloa väkeviä

**12. Montako tuntia keskimäärin harrastatte viikossa kutakin rasitusastetta vastaavaa liikuntaa?**

| Liikunnan rasitusaste                | ei lainkaan | yhteensä alle ½ tuntia viikossa | yhteensä ½ - 1 tuntia viikossa | yhteensä 2-3 tuntia viikossa | yhteensä 4 tuntia tai enemmän viikossa |
|--------------------------------------|-------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|
| Kävely                               | 1           | 2                               | 3                              | 4                            | 5                                      |
| Reipas kävely, kevyt juoksu (hölkkä) | 1           | 2                               | 3                              | 4                            | 5                                      |
| Reipas juoksu                        | 1           | 2                               | 3                              | 4                            | 5                                      |

**13. Oletko mielestäsi stressaantunut?**

- En ole mielestäni lainkaan stressaantunut
- Olen mielestäni hieman stressaantunut
- Olen mielestäni melko stressaantunut
- Olen mielestäni stressaantunut
- Olen mielestäni stressaantunut ja minulla on selvästi erilaisia stressioireita

**14. Uni ja palautuminen**

- Kuinka monta tuntia yleensä nuket yössä? \_\_\_\_\_ tuntia
- Tunnen oloni yleensä aamuisin **levänneeksi / virkeäksi / väsyneeksi / huonovointiseksi**

**15. Ruokailutottumukset**

|                                                                  | KYLLÄ | EI |
|------------------------------------------------------------------|-------|----|
| Syön pääsääntöisesti aamupalan                                   |       |    |
| Nälkäni pääsee useana päivänä todella kovaksi                    |       |    |
| Tunnen harvoin nälkää ja minun on vaikea tunnistaa näläntunnetta |       |    |
| En juurikaan kiinnitä huomiota syömiseen                         |       |    |
| Olen laihduttanut viimeisen 12 kk aikana                         |       |    |
| Syömistottumukseni ovat muuttuneet viimeisen 6 kk aikana         |       |    |
| Minulla on iltaisin runsaasti mielitekoja/napostelua             |       |    |
| Tunnen oloni usein virkeäksi aterian jälkeen                     |       |    |

