



FREKVENSSIKYSELY

Tarkentavat kysymykset ruokien käyttömääristä ja ruokailuun liittyvistä tavoista					
	Päivittäin	2-5 krt/vko	Viikottain	Kuukausittain	Harvemmin
Leipää: merkitse T =täysjyvä, V =vaalea					
Leipärasvaa					
Juureksia, vihanneksia					
Hedelmiä, marjoja					
Nestemäisiä maitotuotteita: merkitse O =rasvaton, R =rasvaa >1,0 %					
Perunaa, pastaa, riisiä / Täysjyvä T / Vaalea V					
Puuroja, muroja, myslä					
Pähkinöitä, siemeniä					
Salaattia aterioilla					
Salaatinkastiketta merkitse Ö =kasviöljy, M =muu					
Käy ruokaravintolassa					
Kanaa, kalkkunaa					
Kalaa					
Punaista lihaa					
Kananmunaa					
Leikkeleitä					
Ruokamakkaraa					
Juustoja					
Maksaruokaa, maksamakkara					
Kahvileipää, leivonnaisia					
Pizza, hampurilaisia					
Sipsejä, muita suolaisia naposteltavia					
Karkkia, lakritsi, salmiakki					
Suklaa					
Jäätelöä, vanukkaita					
Alkoholia					
Kahvi,tee					
Vesi					
Tuoremehua					
Sokerilliset mehut, limut					
Energiajuomat					