



DAGIS Salo -tutkimus
Lapsen ruoankäyttökysely
2023–2024

Tämä on tutkimukseen kuuluva ruoankäytön kysely, jolla selvitetään tutkimukseen osallistuvan lapsesi ruoankäyttöä. Kysymyksiin ei ole oikeita tai väärä vastauksia. Vastaaminen vie noin 20 minuuttia.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti salassapitovelvollisuutta noudattaen, ja tietoja käytetään vain tutkimustarkoituksiin.

Pyydämme huomioimaan seuraavaa:

1. Pyri täyttämään lapsen ruoankäytön kysely yhdessä tutkimukseen osallistuvan lapsen kanssa.
2. Jos teillä on useampi lapsi mukana tutkimuksessa, huomioitahan, että lomake on täytettävä jokaiselle lapselle erikseen.

Iloitsemme jokaisesta saamastamme vastauksesta ja annamme mielellämme lisätietoja dagis-salo@folkhalsan.fi.

Palauta kysely yhdessä mahdollisten muiden täyttämiesi lomakkeiden kanssa oheisessa kirjekuoressa Folkhälsanin tutkimuskeskukseen.

Taustatiedot

Kyselyn täyttöpäivä (pp.kk.vvvv): _____

1. Kyselyn täyttää

- ☐ lapsi yhdessä isän tai isäpuolen kanssa
- ☐ lapsi yhdessä äidin tai äitipuolen kanssa
- ☐ lapsi yhdessä molempien huoltajien kanssa
- ☐ lapsi yhdessä muun huoltajan tai aikuisen kanssa, kenen? _____
- ☐ lapsi yksin

2. Noudattaako lapsi erityisruokavaliota? Valitse alla olevista yksi tai useampi vaihtoehto.

Jos lapsella ei ole ruoka-aineallergioita, voit siirtyä tämän kysymyksen jälkeen kysymykseen 4.

- ☐ Ei erityisruokavaliota tai välttämisruokavaliota
- ☐ Ruoka-aineallergia, jonka vuoksi lapsi välttää ruokia
- ☐ Laktoositon tai vähälaktoosinen ruokavalio
- ☐ Gluteeniton ruokavalio (lapsi välttää vehnää, ruista ja ohraa)
- ☐ Ruokavalio, joka ei sisällä punaista lihaa
- ☐ Kasvisruokavalio, joka sisältää kalaa, maitoa ja kananmunaa
- ☐ Kasvisruokavalio, joka sisältää maitoa ja kananmunaa
- ☐ Vegaaniruokavalio (ei eläinperäisiä tuotteita)
- ☐ Muu ruokavalio, mikä? _____

3. Mikä ruoka-aineallergia lapsella on? Valitse alla olevista yksi tai useampi vaihtoehto:

- ☐ Lehmänmaitoallergia
- ☐ Vilja-allergia (vehnä, ohra, ruis, kaura)
- ☐ Kala-allergia
- ☐ Kananmuna-allergia
- ☐ Pähkinäallergia (esim. maapähkinä, hasselpähkinä)
- ☐ Soija-allergia
- ☐ Muu, mikä? _____

4. Syökö lapsi tavallisesti seuraavia aterioita arkisin?

Valitse kunkin aterian kohdalta parhaiten kuvaava vaihtoehto.

	Ei koskaan	Silloin tällöin	Lähes joka päivä tai joka päivä
A. Aamupala			
B. Lounas			
C. Päivällinen tai iltaruoka			
D. Iltapala			
E. Välipala tai välipaloja aterioiden välillä			
F. Ateria tai välipala yöllä			

5. Syökö lapsi tavallisesti seuraavia aterioita viikonloppuisin?

Valitse kunkin aterian kohdalta parhaiten kuvaava vaihtoehto.

	Ei koskaan	Silloin tällöin	Lähes joka päivä tai joka päivä
A. Aamupala			
B. Lounas			
C. Päivällinen tai iltaruoka			
D. Iltapala			
E. Välipala tai välipaloja aterioiden välillä			
F. Ateria tai välipala yöllä			

Ruokafrekvenssikysely

Ajatelkaa edellistä viikkoa (7 vrk). Kuinka monta kertaa lapsi on syönyt seuraavia ruokia? Valitkaa mielestänne parhaiten sopiva vaihtoehto.

- Huomioikaa myös koulussa syöty ruoka.
- Lomakkeen täyttämisen tueksi voitte avata netistä koulun ruokalistan viimeisten päivien ajalta.
- Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita vain tietyistä ruoka-aineista. Niitä ruoka-aineita, joita ei erikseen kysytä, ei tarvitse merkitä mihinkään.

	Ei kertaakaan	Kerran viikossa	2–3 kertaa viikossa	4–5 kertaa viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin (6–7 kertaa viikossa)	2 kertaa päivässä	3 kertaa päivässä tai useammin
6. Kasvikset, hedelmät ja marjat							
A. Tuoreet kasvikset (esim. sekasalaatti, porkkanaraaste, tomaatti, kurkku, juurespalat)							
B. Kypsennetyt lisuke- ja säilykekasvikset (esim. uunijuurekset, höyrytetyt kasvikset, keitetty maissi)							
C. Palkokasvit lisukkeena: herneet, pavut ja linssit (sellaisenaan, esim. pakastetut ja tuoreet herneet, vihreät pavut, hummus)							
D. Peruna (esim. keitetty, paistettu tai perunamuusi, uuniperunat, pakasteranskalaiset, ei uppopaistettut ranskanperunat)							
E. Hedelmät (tuoreet ja säilykehedelmät, pakastetut hedelmät, myös osana itse tehtyjä smoothieita)							
F. Marjat (tuoreet ja pakastetut, myös osana itse tehtyjä smoothieita)							
G. Hedelmä- ja marjasoseet, valmiit smoothiet (esim. mango- tai marjasose, smoothie-pussit, marjasmoothie)							
H. Marja- ja hedelmäkiisselit ja -keitot, mehukeitot							

	Ei kertaakaan	Kerran viikossa	2–3 kertaa viikossa	4–5 kertaa viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin (6–7 kertaa viikossa)	2 kertaa päivässä	3 kertaa päivässä tai useammin
7. Maitovalmisteet (ei kasvipohjaiset)							
A. Rasvaton maito ja piimä sellaisenaan (juomana tai esim. murojen tai puuron kanssa, kahvissa tai teessä)							
B. Ykkös- ja kevytmaito ja –piimä, täysmaito ja –piimä sellaisenaan (juomana tai esim. murojen tai puuron kanssa, kahvissa tai teessä)							
C. Maustetut tai makeutetut maitopohjaiset juomat (esim. kaakao, maitokahvijuomat, proteiinijuomat)							
D. Maustamaton jogurtti, viili ja rahka (esim. maitorahka, luonnonjogurtti, turkkilainen jogurtti)							
E. Maustettu tai makeutettu jogurtti, viili ja rahka (esim. proteiinirahka, mustikkarahka, juotava jogurtti, kefiiri)							
F. Vanukkaat ja muut maitopohjaiset jälkiruoat (esim. kaakao- tai kinuskivanukas, suklaa-mansikka proteiinivanukas, riisivanukas, suklaamousse)							
G. Vähärasvaiset juustot (rasvaa 17 % tai vähemmän, esim. Polar 15, Oltermanni kevyempi 17 %, raejuusto, vähärasvainen salaattijuusto)							
H. Rasvaiset juustot (rasvaa yli 17 %, esim. Oltermanni, gouda, Pirkka punaleimaemmental, fetajuusto, parmesan)							
8. Kasvipohjaiset juomat, välipalat ja juustot							
A. Maustamattomat kasvijuomat (esim. kaurajuoma, soijajuoma, mantelijuoma, barista kaurajuoma)							
B. Maustetut tai makeutetut kasvijuomat (esim. suklaa- tai vaniljasojajuoma, välipalakaurajuoma, Dumle-kaurajuoma)							
C. Maustamattomat kasvipohjaiset jogurtit ja rahkat (esim. maustamaton, sokeroimaton soija- tai kaurapohjainen jogurtti)							

	Ei kertaakaan	Kerran viikossa	2–3 kertaa viikossa	4–5 kertaa viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin (6–7 kertaa viikossa)	2 kertaa päivässä	3 kertaa päivässä tai useammin
D. Maustetut tai makeutetut kasvipohjaiset jogurtit ja rahkat (esim. soijapohjainen jogurtti, Kauragurtti, kauravälipala)							
E. Kasvipohjaiset vanukkaat ja muut jälkiruoat (esim. soija- tai kaurapohjainen suklaa- tai kinuskivanukas)							
F. Kasvipohjaiset (vegaaniset) juustot (esim. Violife, Oddlygood)							
9. Pikaruoka ravintolassa, noutoruoka							
A. Pizza, hampurilaiset, hotdogit ja kebab							
B. Täytetyt leivät, tacot ja tortillat (esim. Subway)							
C. Uppopaistetut (friteeratut) ruoat (esim. ranskalaiset, wingsit, nuggetit, lihapiirakat, falafelit)							
10. Pääruoat (ei pikaruoka) ja lihaleikkeleet							
A. Liharuuat (punainen liha eli naudan-, sian-, karitsan- ja lampaanliha, riista, esim. lihapullat, makaronilaatikko, jauhelihakastike)							
B. Makkararuuat (esim. makkarakeitto, nakkikastike, pekonipasta, itse tehty tai pakastesalamipizza, grillimakkara, nakit)							
C. Broileri-, kana- ja kalkkunaruoat (esim. kalkkunakastike, broileriwok, broilerinkoivet, itse tehty tai eieskanahampurilainen)							
D. Kalaruoat ja kalavalmisteet (esim. kalakeitto, paistettu kala, kalapuikot, tonnikala, sushi)							
E. Kasvisruoat (esim. pinaattiletut, kasvishernekeitto, Härkis®-lasagne, seitan- tai tofu-kastike, linssi- tai papupata, kasvismakkarat ja –nakit, ei uppopaistetut falafelit)							

	Ei kertaakaan	Kerran viikossa	2–3 kertaa viikossa	4–5 kertaa viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin (6–7 kertaa viikossa)	2 kertaa päivässä	3 kertaa päivässä tai useammin
F. Kananmunaruuat (kananmuna sellaisenaan, esim. paistettu, keitetty, munakas)							
G. Liha- ja makkaraleikkeleet (esim. keittokinkku, saunapalvi, suolaliha, kalkkunaleikkele, meetwursti, pekoni sellaisenaan)							
11. Viljavalmistteet							
A. Tumma riisi, pasta, nuudeli ja muut kuitupitoiset aterialisäkkeet (esim. täysjyväriisi, tumma makaroni, täysjyvänuudeli, täysjyväcouscous, ohra- ja kauralisäkkeet)							
B. Vaalea riisi, pasta ja nuudeli ja muut aterialisäkkeet (esim. jasmiini- tai basmatiriisi, pitkäjyväinen riisi, spagetti, gnocchi, vehnä- tai riisinuudeli, couscous)							
C. Ruisleipä, näkkileipä ja hapankorppu							
D. Vaalea täysjyväleipä (esim. sekaleipä, grahamsämpylä, kuitupitoinen kauraleipä)							
E. Vaalea leipä (esim. ranskanleipä, vaalea paahtoleipä)							
F. Sokeridut murot ja myslit (esim. hunaja- tai kaakaomurot, muromyslit, Kotimaista hedelmämysli, Pirkka kilomysli)							
G. Sokerittomat tai vähäsokeriset murot ja myslit (esim. Weetabix, Alpen makeuttamaton myslit, Paulúns granola)							
H. Puurot (esim. kaurapuuro, neljän viljan puuro, riisipuuro, mannapuuro)							
I. Välipala- ja keksipatukat, välipalakeksit (esim. Corny BIG, myslipatukat, proteiinipatukat, Elovena välipalakeksi, riisikakut)							
J. Makeat keksit (esim. Jaffakeksi, Domino, cookiesit)							
K. Munkit, viinerit, kakut, muffinssit, pullat, piirakat ja muut makeat leivonnaiset (myös pannukakku ja letut)							

	Ei kertaakaan	Kerran viikossa	2–3 kertaa viikossa	4–5 kertaa viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin (6–7 kertaa viikossa)	2 kertaa päivässä	3 kertaa päivässä tai useammin
L. Suolaiset leivonnaiset (esim. karjalanpiirakka, pasteija, kasvispiirakka, croissant)							
12. Juomat							
A. Sokeroidut mehut (esim. pillimehut, sekamehu, Juissi, itse tehty sokeroitu mehu)							
B. Täysmehut (ei lisättyä sokeria, esim. 100 % appelsiinimehu, tuorepuristettu mehu)							
C. Sokeroidut virvoitusjuomat (esim. Coca-Cola, Jaffa, jäättee)							
D. Vähäsokeriset mehut ja virvoitusjuomat (esim. light-juomat, steviolalla makeutetut juomat, Pepsi Max, Coca-Cola Zero)							
E. Energiajuomat (sekä sokeroidut että sokerittomat, esim. Battery, NOCCO, Monster Energy)							
F. Pullotetut vedet ja kivennäisvedet (esim. lähdevesi, Novelle, kivennäisvesi, vitamiinivedet)							
G. Kahvi (suodatinkahvi, erikoiskahvit, esim. cappuccino, caffè latte)							
H. Tee (musta ja vihreä tee, rooibos, yrttiteet)							
I. Alkoholipitoiset juomat (esim. siideri, olut, viini)							
13. Muut							
A. Suklaa (esim. suklaapatukat, suklaarusinat, konvehdit, maitosuklaa)							
B. Makeiset (esim. salmiakki- tai hedelmäkarkit, lakritsi, toffee, irtokarkit, tikkarit)							
C. Jäätelö, sorbetit ja mehujäät (myös kasvipohjainen, esim. Pingviini, Tofuline)							

	Ei kertaakaan	Kerran viikossa	2–3 kertaa viikossa	4–5 kertaa viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin (6–7 kertaa viikossa)	2 kertaa päivässä	3 kertaa päivässä tai useammin
D. Lisätty sokeri, hunaja tai siirappi (esim. puuroon, kahviin, teehe, marjoihin, jogurttiin tai rahkaan)							
E. Hillot ja marmeladit							
F. Maustamattomat pähkinät, mantelit ja siemenet (myös 100 % maapähkinävoi)							
G. Maustetut pähkinät, mantelit ja siemenet (esim. suolapähkinät, makeutettu ja/tai suolattu maapähkinävoi)							
H. Sipsit ja popcornit (esim. perunalastut, linssisipsit, nachot tai tortillasipsit)							
14. Ravintorasvat							
A. Kasviöljyt (esim. rypsiöljy, oliiviöljy)							
B. Öljypohjaiset salaatikastikkeet (esim. ranskalainen tai hunaja-sinappisalaatikaste)							
C. Voi ja voi-kasviöljyseos (esim. Oivariini, Rypsi-voi)							
D. Margariini, ≥ 60 % rasvaa (esim. Keiju, Becel, Flora)							
E. Margariini, rasvavaltteet, < 60 % rasvaa (esim. kevyt Becel)							

15. Jos lapsen ruokavalioon kuuluu säännöllisesti elintarvikkeita, joita ette pystyneet kirjaamaan mihinkään kohtaan, voitte kertoa niiden käytöstä tässä.

16. Kuinka monta muualla kuin kotona valmistettua ateriaa (aamiaista, lounasta tai päivällistä) lapsi on syönyt viime viikon aikana? Muualla kuin kotona valmistetulla aterialla tarkoitetaan esimerkiksi ravintoloissa, pikaruokapaikoissa ja ruokakioskeilla (esim. nakkikioski) nautittua tai niistä noudettua ruokaa. ÄLÄ LASKE MUKAAN KOULURUOKAILUA.

17. Onko lapsi käyttänyt D-vitamiinia sisältävää valmistetta (esim. Minisun, Devisol, D-vitamiinia sisältävä monivitamiinivalmiste, Möller ja muut kalaöljykapselit) **edeltävän kuukauden aikana?**

- ☐ Kyllä, päivittäin tai lähes päivittäin
- ☐ Kyllä, 4–5 päivänä viikossa
- ☐ Kyllä, 2–3 päivänä viikossa
- ☐ Kyllä, kerran viikossa tai harvemmin
- ☐ Lapsi ei ole käyttänyt lainkaan D-vitamiinia sisältävää valmistetta -> *siirry kysymykseen 19*

18. Mikä on lapsen käyttämän D-vitamiinivalmisteen vahvuus?

- ☐ 10 mikrogrammaa
- ☐ 20 mikrogrammaa
- ☐ 50 mikrogrammaa
- ☐ En tiedä
- ☐ Muu vahvuus, mikä? _____

19. Onko lapsi käyttänyt monivitamiinivalmistetta edeltävän kuukauden aikana?

- ☐ Kyllä, päivittäin tai lähes päivittäin
- ☐ Kyllä, 4–5 päivänä viikossa
- ☐ Kyllä, 2–3 päivänä viikossa
- ☐ Kyllä, kerran viikossa tai harvemmin
- ☐ Lapsi ei ole käyttänyt lainkaan monivitamiinivalmistetta

20. Jos lapsen ruokavalioon kuuluu säännöllisesti ravintolisiä tai lisäravinteita, joita ette pystyneet kirjaamaan mihinkään kohtaan, voitte kertoa niiden käytöstä tässä.

Kysely päättyy tähän. Kiitos vastauksista!

