



Testaa: Kuinka terveellisesti syöt?

Ympyröi vastauksesi ja siirrä suluissa oleva numero sivuun pisteiksi.

- 1. Kuinka monta annosta hedelmiä tai paljonko marjoja syöt yleensä päivässä? Yksi annos on 2 dl marjoja tai yksi hedelmä.**
 - A. 0 (-2)
 - B. 1 (0)
 - C. 2 to 3 (+2)
 - D. 4 tai enemmän (+3)pisteet _____
- 2. Kuinka monta annosta vihanneksia syöt yleensä päivässä? Yksi annos on noin 80 g kasviksia eli noin oman kourallisen verran. Esimerkiksi 1 tomaatti tai porkkana, n, 2 dl salaattia tai kypsennettyjä kasviksia.**
 - A. 0 (-4)
 - B. 1 (0)
 - C. 2 (+1)
 - D. 3 (+2)
 - E. 4 tai enemmän (+3)pisteet _____
- 3. Kuinka montaa erilaista kasvista, marjaa tai hedelmää syöt tavanomaisen kuukauden aikana?**
 - A. 2 tai vähemmän (-4)
 - B. 3 - 4 (0)
 - C. 5 - 6 (+1)
 - D. 7 - 8 (+3)
 - E. 9 tai enemmän (+4)pisteet _____
- 4. Kuinka monta kertaa syöt manteleita, pähkinöitä, siemeniä (mukaan ei lueta suolattuja) tai papuja tai linsejä tavanomaisen viikon aikana?**
 - A. 0 (-2)
 - B. 1 - 2 (0)
 - C. 3 - 4 (+1)
 - D. 5 - 6 (+2)
 - E. 7 tai enemmän (+3)pisteet _____
- 5. Kuinka monta kertaa syöt punaista lihaa (naudan tai sianlihaa), mukaan lukien leikkeleet, tavanomaisen viikon aikana?**
 - A. 6 tai enemmän (-4)
 - B. 4 to 5 (-3)
 - C. 1 to 3 (-1)
 - D. Less than once a week (+2)
 - E. 0 (+3)pisteet _____
- 6. Kuinka usein syöt kalaa tavanomaisen viikon aikana?**
 - A. En koskaan (-2)
 - B. Kerran (+1)
 - C. Kahdesti (+2)
 - D. 3 - 5 kertaa vaihdellen kalalajeja (+3)pisteet _____



7. **Kuinka usein syöt täysjyväviljaa eri muodoissaan tavanomaisen viikon aikana? Täysjyväviljaksi lasketaan esimerkiksi 100 % täysjyväviljaleipä, täysjyväriisi, täysjyväpasta. ”Tumma” riisi tai pasta eivät välttämättä ole täysjyväisiä.**
- A. En koskaan (-3)
 - B. 1 - 2 kertaa viikossa (-1)
 - C. 3 - 4 kertaa viikossa (0)
 - D. 5 - 6 kertaa viikossa (+1)
 - E. Päivittäin kerran tai useammin (+3) pisteet _____
8. **Kuinka monta kertaa viikossa syöt pikaruokaa, kuten pizza, hampurilaiset, tms?**
- A. 6 tai useammin (-5)
 - B. 4 - 5 (-4)
 - C. 1 - 3 (-3)
 - D. Kerran viikossa tai harvemmin (-2)
 - E. 0 (0) pisteet _____
9. **Mitä näistä juot useimmin tavanomaisen päivän aikana?**
- A. Virvoitusjuoma (sokeroitu tai kevyt) (-4)
 - B. Kahvi tai musta musta tee (-1)
 - C. Kofeiiniton kahvi tai musta tee (0)
 - D. Maitoa tai hedelmämehua (0)
 - E. Yrttiteetä tai vettä (+3) pisteet _____
10. **Kuinka monta pulloa tai tölkkiä virvoitusjuomia juot tavanomaisen päivän aikana?**
- A. 6 tai enemmän (-5)
 - B. 4 - 5 (-4)
 - C. 2 - 3 (-3)
 - D. 1 (-2)
 - E. Vähemmän kuin 1 (-1)
 - F. 0 (0) pisteet _____
11. **Kuinka usein syöt makeaa (sokeroitua tai keinomakeutettua), kuten keksejä, pullaa, kakkuja, jäätelöä, karkkia tai maitosuklaata?**
- A. 1 kerran tai useammin päivässä (-3)
 - B. Joka toinen päivä (-2)
 - C. Kahdesti viikossa (-1)
 - D. Kerran viikossa (0)
 - E. Kerran kuukaudessa (+1)
 - F. Harvemmin (+3) pisteet _____

Pisteesi yhteensä _____

Vastaukset: **22–28** – Ruokavaliossasi on paljon hyviä asioita
17–21 – Ruokavaliossasi on melko paljon hyviä asioita
10–16 – Ruokavaliossasi on asioita, joita kannattaa muuttaa, tee muutoksia yksi kerrallaan
9 or less – Ruokavaliiosi kaipaa paljon muutosta, tee muutoksia vähitellen, yksi kerrallaan