

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 rasisustetta vastaavaa liikuntaa?

Liikunnan rasisuste	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		

