

1. Ajattele edellistä viikkoa. Kuinka monena päivänä olet syönyt seuraavia ruokia?

Hedelmät ja marjat (esimerkiksi banaani, omena, mustikka)

En kertaakaan	1-2 pvnä viikossa	3-5 pvnä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin
---------------	-------------------	-------------------	---------------------------------

Kasvikset (esimerkiksi porkkana, tomaatti, salaatti, avocado, paprika)

En kertaakaan	1-2 pvnä viikossa	3-5 pvnä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin
---------------	-------------------	-------------------	---------------------------------

Eläinperäiset maidot ja maitovalmisteet (esimerkiksi juusto, jogurtti, jäätelö)

En kertaakaan	1-2 pvnä viikossa	3-5 pvnä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin
---------------	-------------------	-------------------	---------------------------------

Kasvipohjaiset maitotuotteita korvaavat tuotteet (esimerkiksi kauramaito, soijajogurtti- ja jäätelö, kasvipohjaiset juustot)

En kertaakaan	1-2 pvnä viikossa	3-5 pvnä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin
---------------	-------------------	-------------------	---------------------------------

Kala, kalavalmisteet

En kertaakaan	1-2 pvnä viikossa	3-5 pvnä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin
---------------	-------------------	-------------------	---------------------------------

Liha, lihavalmisteet, leikkeleet

En kertaakaan	1-2 pvnä viikossa	3-5 pvnä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin
---------------	-------------------	-------------------	---------------------------------

Kasviperäiset lihaa korvaavat tuotteet (esimerkiksi tofu, papu, linssi, nyhtökaura, härkis, soijarouhe)

En kertaakaan	1-2 pvnä viikossa	3-5 pvnä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin
---------------	-------------------	-------------------	---------------------------------

Viljatuotteet (esimerkiksi leipä, makaroni, riisi, puuro)

En kertaakaan	1-2 pvnä viikossa	3-5 pvnä viikossa	Päivittäin tai lähes päivittäin
---------------	-------------------	-------------------	---------------------------------

2. Laihdutatko tällä hetkellä tai oletko laihduttanut edellisten 12 kuukauden aikana?

Kyllä, laihdutan tällä hetkellä

En laihduta juuri nyt, mutta olen laihduttanut edellisen 12 kk aikana

En laihduta nyt, enkä ole laihduttanut edellisen 12 kk aikana

3. Noudatatko jotakin erityisruokavaliota?

Laktoositon tai vähälaktoosinen ruokavalio

En noudata tällä hetkellä	Pyrin tähän suuntaan	Noudatan melko tarkasti	Noudatan tarkasti
---------------------------	----------------------	-------------------------	-------------------

Gluteeniton ruokavalio keliakian vuoksi

En noudata tällä hetkellä	Pyrin tähän suuntaan	Noudatan melko tarkasti	Noudatan tarkasti
---------------------------	----------------------	-------------------------	-------------------

Vältän gluteenia muusta syystä kuin keliakia

En noudata tällä hetkellä	Pyrin tähän suuntaan	Noudatan melko tarkasti	Noudatan tarkasti
---------------------------	----------------------	-------------------------	-------------------

Ruokavalio, joka ei sisällä punaista lihaa

En noudata tällä hetkellä	Pyrin tähän suuntaan	Noudatan melko tarkasti	Noudatan tarkasti
---------------------------	----------------------	-------------------------	-------------------

Kasvisruokavalio, joka sisältää munia ja/tai maitotuotteita

En noudata tällä hetkellä	Pyrin tähän suuntaan	Noudatan melko tarkasti	Noudatan tarkasti
---------------------------	----------------------	-------------------------	-------------------

Vegaaninen (ei lainkaan eläinkunnan tuotteita)

En noudata tällä hetkellä	Pyrin tähän suuntaan	Noudatan melko tarkasti	Noudatan tarkasti
---------------------------	----------------------	-------------------------	-------------------

Ketoruokavalio

En noudata tällä hetkellä	Pyrin tähän suuntaan	Noudatan melko tarkasti	Noudatan tarkasti
---------------------------	----------------------	-------------------------	-------------------

Pätkäpaastoruokavalio (5:2, 6:18 tai jokin muu)

En noudata tällä hetkellä	Pyrin tähän suuntaan	Noudatan melko tarkasti	Noudatan tarkasti
---------------------------	----------------------	-------------------------	-------------------

Vähähiilihydraattinen ruokavalio

--	--	--	--

En noudata tällä hetkellä Pyrin tähän suuntaan Noudatan melko tarkasti Noudatan tarkasti**Ruokavalio, johon ei sisälly lainkaan lisättyä sokeria tai lisättyä sokeria sisältäviä elintarvikkeita** En noudata tällä hetkellä Pyrin tähän suuntaan Noudatan melko tarkasti Noudatan tarkasti**Runsaasti proteiinia sisältävä ruokavalio** En noudata tällä hetkellä Pyrin tähän suuntaan Noudatan melko tarkasti Noudatan tarkasti**Raakaravintoruokavalio** En noudata tällä hetkellä Pyrin tähän suuntaan Noudatan melko tarkasti Noudatan tarkasti**Jokin muu, mikä?**

4. Mitkä seuraavista seikoista kuvaavat ruokavalintojasi?

Minulle on tärkeää, että...**ruoka on edullista** Ei lainkaan tärkeää Ei kovin tärkeää En osaa sanoa Melko tärkeää Hyvin tärkeää**ruokani ei ole teollisesti prosessoitua** Ei lainkaan tärkeää Ei kovin tärkeää En osaa sanoa Melko tärkeää Hyvin tärkeää**ruokani sisältää vähän tai ei lainkaan lisäaineita** Ei lainkaan tärkeää Ei kovin tärkeää En osaa sanoa Melko tärkeää Hyvin tärkeää**ruokani on puhdasta ja luonnollista** Ei lainkaan tärkeää Ei kovin tärkeää En osaa sanoa Melko tärkeää Hyvin tärkeää**ruoka edistää terveyttäni** Ei lainkaan tärkeää Ei kovin tärkeää En osaa sanoa Melko tärkeää Hyvin tärkeää**ruoan ilmasto- ja muut ympäristövaikutukset ovat mahdollisimman vähäiset** Ei lainkaan tärkeää Ei kovin tärkeää En osaa sanoa Melko tärkeää Hyvin tärkeää**ruoan tuotanto ei ole aiheuttanut eläimille kärsimyksiä**

Ei lainkaan tärkeää	Ei kovin tärkeää	En osaa sanoa	Melko tärkeää	Hyvin tärkeää
---------------------	------------------	---------------	---------------	---------------

ruoka ei lihota minua

Ei lainkaan tärkeää	Ei kovin tärkeää	En osaa sanoa	Melko tärkeää	Hyvin tärkeää
---------------------	------------------	---------------	---------------	---------------

syön runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja

Ei lainkaan tärkeää	Ei kovin tärkeää	En osaa sanoa	Melko tärkeää	Hyvin tärkeää
---------------------	------------------	---------------	---------------	---------------

syön runsaasti lihaa ja liharuokia

Ei lainkaan tärkeää	Ei kovin tärkeää	En osaa sanoa	Melko tärkeää	Hyvin tärkeää
---------------------	------------------	---------------	---------------	---------------

ruoka tuottaa minulle nautintoa

Ei lainkaan tärkeää	Ei kovin tärkeää	En osaa sanoa	Melko tärkeää	Hyvin tärkeää
---------------------	------------------	---------------	---------------	---------------

ruokavalioni edistää mielenterveyttäni

Ei lainkaan tärkeää	Ei kovin tärkeää	En osaa sanoa	Melko tärkeää	Hyvin tärkeää
---------------------	------------------	---------------	---------------	---------------

5. Seuraavassa on esitetty väitteitä. Valitse kunkin kohdalla, kuinka vahvasti samaa tai eri mieltä olet.**Syöminen tuottaa minulle iloa.**

1 Täysin eri mieltä	2	3	4	5 Täysin samaa mieltä
---------------------	---	---	---	-----------------------

Palkitsen itseäni ruoalla.

1 Täysin eri mieltä	2	3	4	5 Täysin samaa mieltä
---------------------	---	---	---	-----------------------

Ruoan valitseminen on ahdistavaa.

1 Täysin eri mieltä	2	3	4	5 Täysin samaa mieltä
---------------------	---	---	---	-----------------------

Nyky-yhteiskunnassa syömisestä on tullut liian monimutkaista.

1 Täysin eri mieltä	2	3	4	5 Täysin samaa mieltä
---------------------	---	---	---	-----------------------

Lihankulutusta pitäisi vähentää Suomessa.

1 Täysin eri mieltä	2	3	4	5 Täysin samaa mieltä
---------------------	---	---	---	-----------------------

Suomalaiset ravitsemussuositukset ovat luotettavia

1 Täysin eri mieltä	2	3	4	5 Täysin samaa mieltä
---------------------	---	---	---	-----------------------

Ruokavalion vaikutukset terveyteen ovat liikaa esillä mediassa.

1 Täysin eri mieltä	2	3	4	5 Täysin samaa mieltä
---------------------	---	---	---	-----------------------

Lihan tuotannon ja kulutuksen vaikutukset ilmastoon ovat liikaa esillä mediassa.

1 Täysin eri mieltä	2	3	4	5 Täysin samaa mieltä
---------------------	---	---	---	-----------------------

On helppoa syödä terveellisesti.

1 Täysin eri mieltä	2	3	4	5 Täysin samaa mieltä
---------------------	---	---	---	-----------------------

Suomessa liha on liian halpaa.

1 Täysin eri mieltä	2	3	4	5 Täysin samaa mieltä
---------------------	---	---	---	-----------------------

Suomalaisuus ei ole ruoan puhtauden tae.

1 Täysin eri mieltä	2	3	4	5 Täysin samaa mieltä
---------------------	---	---	---	-----------------------

Vältän valmisruokia ja puolivalmisteita.

1 Täysin eri mieltä	2	3	4	5 Täysin samaa mieltä
---------------------	---	---	---	-----------------------

Ruokavaliolla on merkittävä yhteys ihmisen mielenterveyteen.

1 Täysin eri mieltä	2	3	4	5 Täysin samaa mieltä
---------------------	---	---	---	-----------------------

Ihmisillä ei ole oikeutta hyödyntää eläimiä ruoantuotannossa.

1 Täysin eri mieltä	2	3	4	5 Täysin samaa mieltä
---------------------	---	---	---	-----------------------

Eläinten käyttö elintarviketuotannossa on sinänsä hyväksyttävää, kunhan eläimiä kohdellaan hyvin.

1 Täysin eri mieltä	2	3	4	5 Täysin samaa mieltä
---------------------	---	---	---	-----------------------

On tärkeää kiinnittää huomioita aterioiden ulkonäköön.

1 Täysin eri mieltä	2	3	4	5 Täysin samaa mieltä
---------------------	---	---	---	-----------------------

6. Miten viime aikoina käyty ilmastokeskustelu on vaikuttanut syömiseesi?

Kerro kokemuksistasi, esimerkiksi syötkö raaka-aineiltaan, tuotantotaltaan tai alkuperältään erilaista ruokaa kuin ennen ja kuinka helppoa ympäristöystävällisempi syöminen on sinulle. Jos ilmastokeskustelu ei ole vaikuttanut syömiseesi, voit kertoa miksi.

7. Miten ruoka parantaa ja sairastuttaa?

Onko jokin tietty ruokavalio auttanut sinua parantumaan tai voimaan paremmin?

Kerro kokemuksistasi, esimerkiksi, mitä ruokavalio sisälsi, mistä idea ruokavalioon syntyi, mistä sait tietoa kyseisestä ruokavaliosta ja miten se auttoi sinua.

Onko jokin tietty ruokavalio saanut sinut voimaan huonosti, sairastumaan tai oletko pettynyt johonkin ruokavalioon?

Kerro kokemuksistasi, esimerkiksi, mitä ruokavalio sisälsi, mistä idea ruokavalioon syntyi, mistä sait tietoa kyseisestä ruokavaliosta ja mitä ongelmia sinulle tuli siitä.

8. Eläinten käyttämistä tuotantoeläiminä on viime aikoina kritisoitu julkisuudessa. Miten mielestäsi eläinten hyvinvointi ja oikeudet tulisi ottaa huomioon ruoantuotannossa?

9. Sukupuolesi

Nainen

Mies

Muu

10. Minkä ikäinen olet?

vuotta

11. Miten asut?

Yksin

Yksin lasten kanssa

Kumppanin kanssa ilman lapsia

Kumppanin ja lasten kanssa

Asun laitoksessa

Muu asumismuoto, mikä?

Lisää rivi

12. Kuinka monta jäsentä kuuluu tällä hetkellä talouteesi eli ruokakuntaasi itsesi mukaan lukien?

13. Paljonko taloutenne kaikkien jäsenten yhteenlasketut käytettävissä olevat tulot (maksettujen verojen ja saatujen tulonsiirtojen jälkeen) ovat kuukaudessa?

En osaa sanoa

En halua sanoa

Alle 500 euroa

500-1999 euroa

2000-3499 euroa

3500-5999 euroa

6000-7499 euroa

7500-9999 euroa

10 000 euroa tai enemmän

14. Missä asut?

Pääkaupunkiseudulla (Helsinki, Espoo, Vantaa, Kauniainen)

Muussa yli 100 000 asukkaan kaupungissa (Turku, Tampere, Oulu, Jyväskylä, Lahti, Kuopio)

50 000 - 100 000 asukkaan kaupungissa

Pienemmässä kunnassa

15. Mikä on koulutuksesi? Merkitse ylin suorittamasi tutkinto.

Kansakoulu tai peruskoulu

Keskikoulu

Ammattikoulu tai vastaava

Lukio

Opistotutkinto

Alempi korkeakoulututkinto (kandidaatti, AMK tai vastaava)

Ylempi korkeakoulututkinto (maisteri tai vastaava)

Lisensiaatin tai tohtorin tutkinto

16. Oletko tällä hetkellä pääasiassa

Palkkatyössä (mukaan lukien oppisopimus, palkalliset harjoittelijat)

Yrittäjänä/ammattiharjoittajana

Työtön

Opiskelija, lisäkoulutuksessa, palkaton harjoittelija

Eläkkeellä

Perhevapaalla, kotiäiti, koti-isä

Jokin muu

17. Mitä puoluetta äänestit edellisissä eduskuntavaaleissa vuonna 2019?

Suomen Sosialidemokraattinen Puolue

Suomen Keskusta

Kansallinen Kokoomus

Suomen ruotsalainen kansanpuolue

Suomen Kristillisdemokraatit

Vihreä liitto

Vasemmistoliitto

Perussuomalaiset

Jokin muu puolue

En äänestänyt

En osaa sanoa

En halua sanoa

18. Mietityttääkö sinua vielä jokin muu ruoassa? Onko ruoan valinnassa jotakin, joka tuntuu vaikealta? Haluaisitko muuttaa jotakin? Mikä kannustaa sinua muutokseen tai estää sitä?

Lähetä tiedot