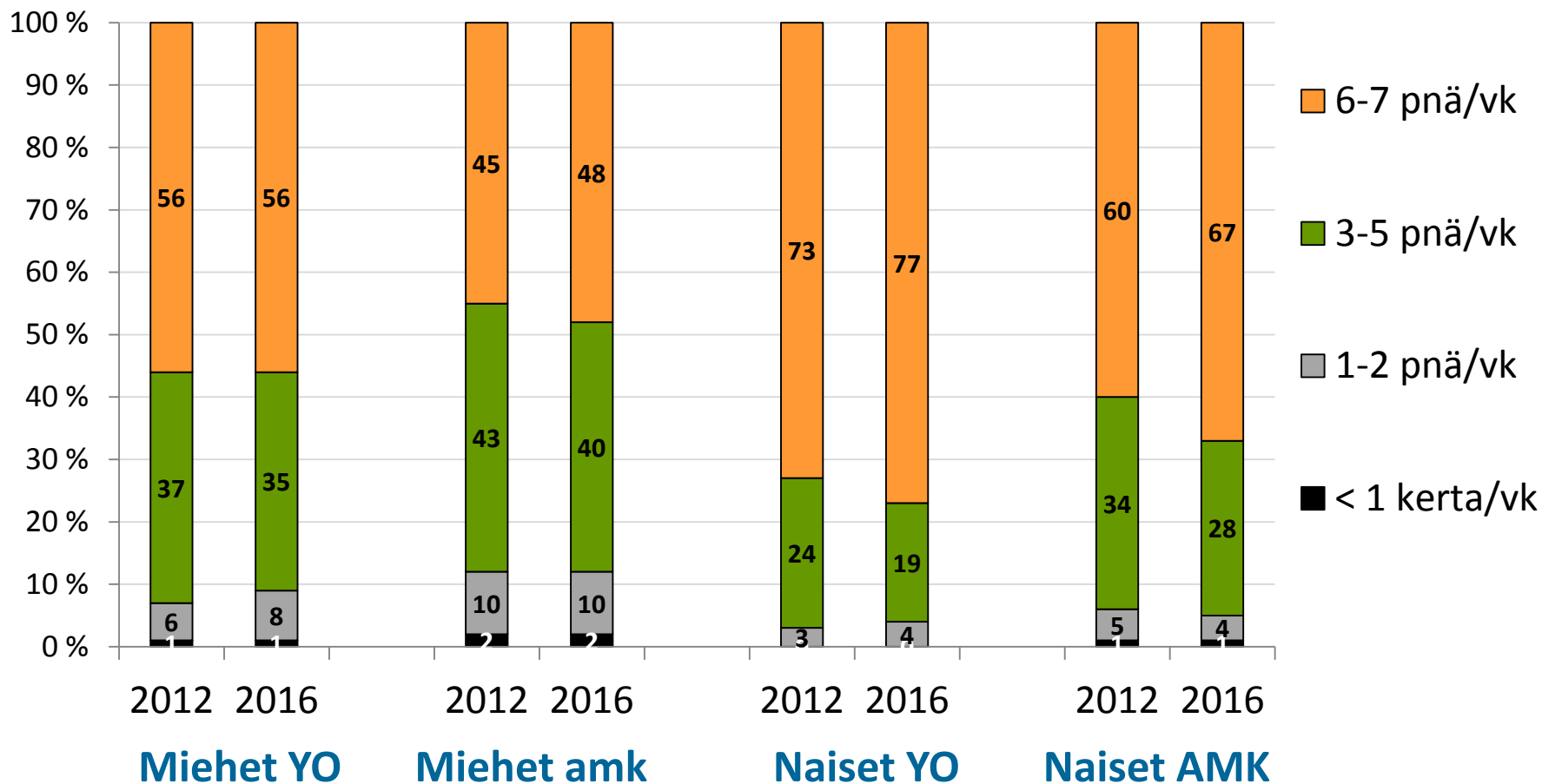


HEDELMIEN SYÖMINEN 2012-2016

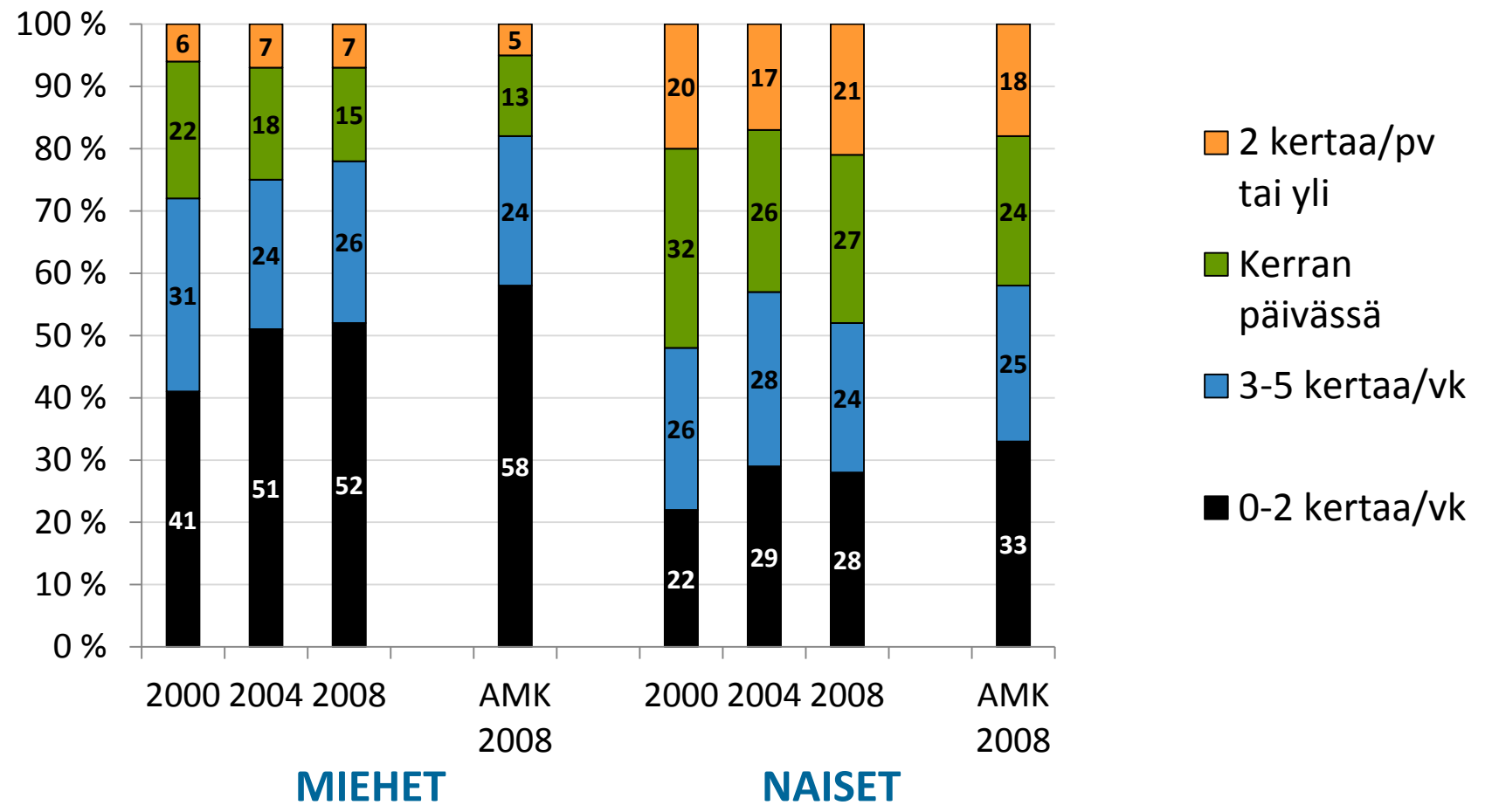
(kerta viikossa) (% , yo, amk)

OPISKELIJAN PAREMPAA TERVEYTTÄ



HEDELMIEN JA MARJOJEN SYÖNTI yo 2000-2008 (amk 2008)

(Pieni kysymysmuotoilun muutos v. 2004)



KYSYMYS vuonna 2000

Miten usein yleensä syöt seuraavia? (Vastaa jokaiseen kohtaan.)

	2 kertaa viikossa tai harvemmin	3-5 kertaa viikossa	noin kerran päivässä	2 kertaa päivässä	3 kertaa päivässä tai useammin
hedelmiä tai marjoja	0	1	2	3	4
tuoreita kasviksia	0	1	2	3	4
kypsennettyjä kasviksia	0	1	2	3	4
keitettyjä perunoita	0	1	2	3	4
riisiä / pastaa	0	1	2	3	4

KYSYMYS vuosina 2004 ja 2008

Kuinka usein viimeksi kuluneen viikon (7 pv) aikana söit seuraavia? **(Vastaa jokaiseen kohtaan.)**

	en kertaakaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	noin kerran päivässä	2 kertaa päivässä	3 kertaa päivässä tai useammin
hedelmiä tai marjoja	0	1	2	3	4	5
tuoreita kasviksia	0	1	2	3	4	5
kypsennettyjä kasviksia (ei perunaa)	0	1	2	3	4	5
puuroa, myslää, muroja	0	1	2	3	4	5
jogurttia tai viiliä (1,5-2 dl annoksia)	0	1	2	3	4	5
jäätelöä	0	1	2	3	4	5
makeisia, suklaata	0	1	2	3	4	5
sokeroituja juomia	0	1	2	3	4	5
makeita leivonnaisia	0	1	2	3	4	5
ranskanperunoita	0	1	2	3	4	5
perunalastuja tms.	0	1	2	3	4	5
juustoa	0	1	2	3	4	5
pizzaa	0	1	2	3	4	5

KYSYMYS vuosina 2012 ja 2016

46. Kuinka monena päivänä viikossa...?

syöt täysjyväviljavalmisteita (esim. leipä, puuro, myslit)

syöt kalaa

nautit nestemäisiä maitovalmisteita (esim. maito, piimä, maitojuoma, jogurtti, viili)

syöt kasviksia (ei perunaa)

syöt hedelmiä tai marjoja

juot hedelmä- ja marjamehuja

juot sokeria sisältäviä virvoitusjuomia (myös energijuomat)

syöt makeisia (myös suklaata)

jätät lounaan tai päivällisen väliin kiireen tai muun syyn takia

0 = harvemmin kuin kerran viikossa, 7= joka päivä

0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	2	3	4	5	6	7