

YLI 2-VUOTIAAN LAPSEN TAI NUOREN ESITIETO- JA RUOANKÄYTÖN ARVIONTILOMAKE

Vastaattehan lomakkeen jokaiseen kysymykseen. Ottakaa täytetty lomake mukaan vastaanotolle tai palauttakaa se etukäteen erillisen ohjeen mukaisesti.

ESITIEDOT

Nimi: _____

Ikä: ____v

Viimeiset kasvutiedot: PVM _____ Pituus _____ cm Paino _____ kg

Sisarukset:

Onko lapsen tai nuoren painonkehitykseen ja/tai kasvuun liittynyt jotakin huolta, jos on millaista:

Millaisia syömiseen liittyviä huolia, vaikeuksia tai kysymyksiä teillä on?

Millainen lapsen/nuoren ruokahalu yleensä on?

RUOANKÄYTTÖKYSELY

Arvioi vastatessanne viimeistä kulunutta kuukautta (1 kk). Vastatessa tulee huomioida myös kodin ulkopuolinen ruokailu (päiväkoti, koulu, isovanhemmat jne.).

1. Noudattaako lapsi erityisruokavaliota?

Rastita yksi tai useampi vaihtoehto.

- Ei erityis- tai välttämisyruokavaliota
- Laktoositon tai vähälaktoosinen ruokavalio
- Gluteeniton ruokavalio (lapsi välttää vehnää, ruista ja ohraa)
- Ruokavalio, joka ei sisällä punaista lihaa
- Kasvisruokavalio, joka sisältää
- Maitoa
 - Kalaa
 - Kananmunaa
 - Ei mitään yllä olevista

Ruoka-allergia, mitä ruokia lapsi välttää?

jokin muu erityisruokavalio, mikä:

2. Kuinka monta kertaa *viikossa* lapsi yleensä syö

aamupalan _____
lounaan _____
välipalan _____
päivällisen _____
iltapalan _____
muun _____

3. Kuinka usein lapsi syö lämpimän aterian yhdessä perheen kanssa?

____ päivittäin
____ 4-6 kertaa viikossa
____ 1-3 kertaa viikossa
____ harvemmin kuin kerran viikossa

4. Mitkä ateriat lapsellenne tarjotaan tavallisesti kodin ulkopuolella (esim. päivähoidossa tai koulussa)?

____ aamupala
____ lounas
____ välipala
____ päivällinen
____ muu

Päiväys

5. Miten lapsi suhtautuu uusiin makuihin ja uusien ruokien maisteluun?

- yleensä innostuneesti ja rohkeasti
 usein maistaa, kun kannustetaan
 joskus maistaa, kun kannustetaan
 kieltäytyy maistamasta

6. Mitkä ovat lapsen lempiruokia?

7. Mistä ruoista lapsi ei pidä tai arastelee niiden syömistä?

8. Mitä rasvaa yleensä käytätte leivän päällä (tuotemerkki ja rasva%)

Tuotemerkki: _____

- 30-40%
 50-60%
 70-80%

9. Mitä rasvaa yleensä käytätte ruoanvalmistuksessa?

- voi
 kasviöljy
 voi-kasviöljyseos
 margariinit (myös juoksevat)

10. Lisätäänkö lapsenne omiin maito-, ruoka- tai puuroannoksiin?

- rasvaa ____ tl / vrk
 muu täydennys, mikä?

11. Kuinka paljon seuraavia ruokia tai juomia lapsenne käyttää päivittäin?

- ____ dl rasvaton maito /-piimä
____ dl ykkös-/kevytmaito /-piimä
____ dl täysmaito /-piimä
____ dl kalsiumtäydennetty soijajuoma
____ dl kalsiumtäydennetty muu kasvipohjainen juoma
____ dl jogurttia, viiliä, vanukasta
____ dl rahkaa, raejuustoa
____ viipaletta juustoa, jossa
 () ≤ 17 % rasvaa
 () ≥ 17 % rasvaa
____ viipaletta ruisleipää/näkkileipää
____ viipaletta muuta täysjyväleipää (kuitupitoisuus yli 6 g/ 100 g)
____ viipaletta vaaleaa leipää (kuitupitoisuus alle 6 g/ 100 g)
____ dl puuroa
____ dl muroja
____ rkl myslää
____ lapsen kourallista kasviksia tai marjoja
____ kpl hedelmiä tai prk hedelmä/marjasosetta
____ lasillista täysmehua (tuoremehua)
____ krt lihaa, kalaa, kanaa tai kananmuna
____ siivua lihaleikkeleitä tai makkaraa
____ krt kasviproteiinin lähdeä (esim. palkokasvit, tofu, härkäpapu)

12. Kuinka monta kertaa viikossa lapsenne syö

- ____ kalaa
____ kasviproteiinipitoisia pääruokia (ts. kasvisruokaa)
____ pähkinöitä tai siemeniä
____ avokadoa

13. Kuinka monta kertaa viikossa lapsenne syö

____ makeita herkkuja (esim. karkit, suklaa, leivonnaiset, keksit, jäätelö), määrä kerralla:

____ suolaisia herkkuja (esim. sipsit, hampurilaiset, ranskanperunat, pizza, lihapiirakat, pasteijat), määrä kerralla:

____ lasillista sokerilla makeutettua virvoitusjuomaa tai mehua viikossa

Jatkuu seuraavalla sivulla→

Päiväys

14. Onko lapsellanne käytössä vitamiini- tai kivennäisainevalmisteita?

() ei

() kyllä, valmisteen/valmisteiden nimi ja annos:

15. Onko käytössä muita ravintolisiä/-valmisteita (valmisteen nimi ja käyttömäärä)

Kiitos lomakkeen täyttämisestä!

