

ALLE 2-VUOTIAAN LAPSEN ESITIETO- JA RUOANKÄYTÖN ARVIOINTILOMAKE

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

ESITIEDOT

Lapsen nimi: _____

Lapsen ikä: ____ v ____ kk

Viimeiset kasvutiedot: PVM _____ Pituus _____ cm Paino _____ kg

Sisarukset:

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

Millaisia syömiseen liittyviä huolia, vaikeuksia tai kysymyksiä teillä on?

Millainen lapsen ruokahalu yleensä on?

RUOANKÄYTTÖKYSELY

Arvioi vastatessanne viimeistä kulunutta kuukautta (1 kk). Vastatessa tulee huomioida myös kodin ulkopuolinen ruokailu (päiväkoti, 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 lapselle tarjotaan tavallisesti kodin ulkopuolella (esim. päivähoitossa)?

____ 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. Minkä rakenteista ruokaa lapsi syö? Voit merkitä useamman.

- sileä sose (tavallisesti n. 6 kk ikäisille suunnatut hedelmä- ja ruokasoseet, joissa sileä, tasalaatuinen koostumus)
 karkea sose (esim. Hiutalepuuro, haarukalla pehmennetty ruokasose, jossa pehmeitä paloja joukossa)
 sormiruoka
 tavallinen

9. Kuinka paljon lapsi juo päivässä

- dl äidinmaidonkorviketta/vieroitusvalmistetta
 dl rasvatonta maitoa / piimää
 dl ykköskevytmaitoa /-piimää
 dl täysmaitoa /-piimää
 dl kalsiumtäydennettyä soijajuomaa
 dl kalsiumtäydennettyä kaurarajuomaa
 dl muuta kasvipohjaista juomaa,
mitä _____

10. Jos lasta imetetään, montako kertaa päivässä _____

11. Syökö lapsi öisin?

- kyllä, _____ kertaa
 ei
 satunnaisesti

12. Kuinka paljon seuraavia ruokia lapsi syö päivittäin?

- dl jogurttia, viiliä, vanukasta
 dl rahkaa, raejuustoa
 viipaletta juustoa, jossa
 $\leq 17\%$ rasvaa
 $\geq 17\%$ 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)
 rkl lihaa, kalaa, kanaa tai kananmunaa
 siivua lihaleikkeleitä tai makkaraa
 rkl kasviproteiinin lähdettä (esim. palkokasvit, tofu, härkäpapu)

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

- Tuotemerkki: _____
 30-40%
 50-60%
 70-80%

14. Mitä rasvaa yleensä käytätte ruoanvalmistuksessa?

- voi
 kasviöljy (esim.rypsi- tai oliiviöljy)
 voi-kasviöljyseos (esim. Oivariini, Ingmariini)
 margariini (myös juoksevat) (esim. Keiju, Flora, Becel)

15. Lisätäänkö lapsenne ruoka-annokseen?

- rasvaa, määrä _____ tl / vrk
 äidinmaidonkorvikejauhetta, määrä _____ mittalusikkaa / vrk
 muuta täydennystä, mitä?

Jatkuu seuraavalla sivulla---->

Päiväys

16. Kuinka monta kertaa viikossa lapsi syö

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

17. Kuinka monta kertaa viikossa lapsi 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

18. Onko lapsellanne käytössä vitamiini- tai kivennäisainevalmisteita?

- () ei
() kyllä, valmisteen/valmisteiden nimi ja annos:

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

Kiitos lomakkeen täyttämisestä!

