

# DEN GRAVIDA KVINNANS MATVANOR

	Oftast	Ibland	Sällan
Äter du specialkost eller undviker du något födoämne? Vad?			
Vår familj sitter och äter tillsammans vid matbordet åtminstone några gånger i veckan.			
Jag äter morgonmål och 1-2 huvudmål per dag.			
Jag äter dagligen 1-2 mellanmål och kvällsmål.			
Min huvudmåltid komponerar jag enligt tallriksmodellen.			
Jag äter dagligen åtminstone 5-6 nävar grönsaker, frukt och bär.			
Jag äter dagligen rågbröd och/eller annat fiberrikt bröd			
Som en del av min kost äter jag nötter och mandlar.			
Jag använder dagligen mjölk eller motsvarande produkter (såsom havre-, mandelmjök).			
Jag väljer i huvudsak mjölk och mjölkprodukter som är fettfria.			
På brödet använder jag margarin, som innehåller 60-80 % fett.			
I vår familj används olja eller margarin vid matlagning			
Jag väljer fettfattiga ostar och uppskärningar (ost: fett 17 % eller under, uppskärningar: fett under 4 %).			
Jag äter fisk minst två gånger i veckan.			
I vår familj är vi uppmärksamma på saltmängden i livsmedel (t.ex. i bröd, ost, uppskärning).			
Jag använder salt med tillsatt jod.			
Jag äter högst en gång i veckan snabbmat (t.ex. hamburgare, pizzor, franska potatisar, köttpiroger).			
Jag äter högst en gång om dagen söta bakverk, karameller, choklad, eller glass.			
Jag dricker högst två gånger i veckan läsk eller saft som sötats med socker.			
Jag släcker törsten med vatten eller osmaksatt mineralvatten med låg salthalt.			

Lähteet:

Smarta familjen -kort, Ruoankäytön kyselylomake (Suomen Sydänliitto ry)

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille (THL)

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2017 (Evira)