

ATBC CANCER PREVENTION STUDY
FINNISE NATIONAL PUBLIC HEALTH INSTITUTE

FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE

Name:.....
Social security number:.....
Study ID number:.....
Tel. No. home:.....work:.....

INSTRUCTIONS

The purpose of this form is to gather information on your dietary habits. Please try to answer all the questions carefully. All the information you give us will be kept in strictest confidence. When filling in the form, please focus your attention on your dietary habits over the past year. For the following questions, circle the number of the most appropriate answer or write your answer on the line provided. If none of the alternatives suits you exactly, choose the next best one.

PLEASE GIVE ONLY ONE ANSWER TO EACH QUESTION

1. How often do you normally eat warm meals? (not including porridge)
1) 2 warm meals per day. 2) 1-2 warm meals per day. 3) 1 warm meal per day.
4) 1 warm meal nearly every day. 5) one warm meal 2/3 days a week, or less

2. Where do you normally eat warm meals on weekdays?
1) work canteen or cafe. 2) at home. 3) at home and at work.
4) at work (warm packed lunch) and at home. 5) in a restaurant, cafe etc.
6) in a restaurant, cafe etc and at home

3. How many cups of coffee or tea do you normally drink a day? (if you drink both coffee and tea, mark the number of cups of both)
.....cups of teacups of coffee

4. Do you use milk or cream in coffee?
0) I do not use either. 1) I use cream. 2) I use milk. 3) I use cream and milk

5. How many glasses of milk (2dl) do you normally drink a day?
.....glasses

6. What type of milk do you normally drink?
0) I do not drink milk. 1) whole milk (unpasteurised, direct from farm, over 4% fat).
2) regular milk (red carton, 2.9% fat). 3) low fat milk (1.9% fat). 4) low fat and regular milk.
5) skim milk (0.05%)

7. How many glasses of soured milk do you normally drink a day?
.....glasses

8. What type of soured milk do you normally drink?
0) I do not drink soured milk. 1) kefir, acidophilus- or light soured milk (2.5% fat).
2) regular-, butterfat- or fat-free soured milk. 3) different types of soured milk

(centre fold pp 2 and 3)

9. How often do you normally eat the following food items? Circle the number which is closest to your habit. If you don't eat the food in question, circle number 7.

Please focus on your diet over the past year as you answer the questions.

Numbered alternatives:

- 1 More than once a day
- 2 Once a day
- 3 Nearly every day
- 4 Several times a week
- 5 Once a week
- 6 Once or several times a month
- 7 Rarely or never

CIRCLE ONLY ONE NUMBER IN EACH LINE

Foods	1	2	3	4	5	6	7
-cheese							
-sliced sausage meat							
-liver sausage, pate							
-eggs (boiled, fried or omlettes)							
-herring and various pickled fish							
-porridges and gruels							
-bran							
-wheatgerm							
-coffee bread (buns, cakes, biscuits, cookies)							
-potatoes (boiled, roasted, mashed or as french fries)							
Dishes							
-minced meat dishes (sauces, meatballs, meatloaf, burgers etc)							
-sausage dishes (sauces, frankfurters, fried or grilled sausages etc)							
-meat-based dishes (stews, casseroles, stroganoff etc)							
-meat cuts (roasts, steaks, chops etc)							
-liver dishes (casseroles stews, burgers etc)							
-kidney dishes (stews, risottos, fried kidneys etc)							
-chicken dishes (stews, grilled, broiler etc)							
-cabbage-based dishes IN FALL (soups, casseroles, stuffed leaves etc)							
-cabbage dishes at other times							
-mushroom dishes IN FALL (casseroles, mash, salad, fried mushrooms etc)							
-mushrooms at other seasons							
-fish dishes IN SUMMER (soup, baked fish, fried, smoked, grilled, fish fingers etc)							
-fish dishes in winter							
Raw or cooked vegetables as side dishes (not included in soups, casseroles etc)							
-rutabaga (swede)							
-carrots							
-broccoli							
-brussel sprouts							
-other cabbage (winter, red, Chinese, cauliflower)							
-tomatoes IN SUMMER							
-tomatoes in winter							
-sweet pepper							
-frozen mixed vegetables							
Fruit, berries and juices							
-apples IN FALL							
-apples at other times							
-citrus fruit IN WINTER (mandarin, oranges, grapefruit)							
-citrus fruit at other times							
-berries IN SUMMER							
-fresh or frozen berries at other times							
-fruit juice							

10. How many slices of bread do you normally eat daily?
.....slices

11. What kind of bread do you normally eat?

- 0) I do not eat bread. 1) mostly ryebread. 2) mostly white bread.
- 3) mostly wholemeal and similar breads. 4) ryebread and white bread.
- 5) ryebread and other less refined breads. 6) crispbreads

12. What type of spread do you normally eat on bread?

- 0) I do not use spreads on bread. 1) mostly butter. 2) mostly butter-oil blends (brand names).
- 3) mostly soft margarine (brand names). 4) mostly table margarine (brand names).
- 5) mostly baking margarine (brand names).
- 6) mostly butter-based, low calorie spreads (brand names).
- 7) mostly margarine-based, low calorie spreads (brand names).
- Other spreads, what?.....

13. How much spread do you normally use on bread?

- 1) none. 2) very little (a transparent layer). 3) an average amount. 4) a lot

14. What kind of fat is normally used IN COOKING in your family?

- 0) no food is cooked at home. 1) mostly butter. 2) mostly butter-oil mixture.
- 3) mostly soft margarine. 4) mostly table margarine. 5) mostly baking margarine.
- 6) mostly cooking oils. 7) fats/oils not normally used in cooking

15. Are you following a special diet at the moment?

- 0) no
- 1) yes, what kind?.....

16. Has your diet changed a great deal OVER THE LAST 12 MONTHS?

- 0) no
- 1) yes, in what way?.....
.....
.....

CHECK THAT YOU HAVE ANSWERED ALL THE QUESTIONS

PLEASE TAKE THIS FORM WITH YOU TO YOUR NEXT APPOINTMENT

THANK YOU VERY MUCH FOR YOUR EFFORTS!

Nurse..... Date.....



RUOKAVALIOLOMAKE 1

Nimi _____

Henkilötunnus _____

Puhelin kotiin 9 _____ - _____ työhön 9 _____ - _____

TÄYTTÖOHJE

Tämän lomakkeen tarkoituksena on saada tietoa ruokatottumuksistanne. Koettakaa vastata huolellisesti **kaikkiin kysymyksiin**. Antamanne vastaukset säilyvät ehdottoman luottamuksellisina.

Täyttäessänne lomaketta ajatelkaa sitä, mitä olette syönyt **viimeksi kuluneen vuoden aikana**.

Rengastakaa seuraavissa kysymyksissä yksi numero, joka on Teille sopivin vaihtoehto, tai kirjoittakaa vastaus sille varatulle viivalle. Jos mikään vaihtoehto ei täsmälleen vastaa tottumuksianne, valitkaa lähinnä sopiva.

VASTATKAA VAIN YHTEEN VAIHTOEHTOON

1. Kuinka monta lämmintä ateriaa tavallisesti syötte? (Puuroja ja vellejä ei lasketa lämpimiksi aterioiksi.)

- 1 kaksi lämmintä ateriaa päivässä
- 2 1—2 lämmintä ateriaa päivässä
- 3 yhden lämpimän aterian päivässä
- 4 yhden lämpimän aterian melkein joka päivä
- 5 yhden lämpimän aterian 2—3 päivänä viikossa tai harvemmin

2. Missä tavallisesti arkipäivisin syötte lämpimät ateriat?

- 1 työpaikkaruokalassa
- 2 kotona
- 3 työpaikkaruokalassa ja kotona
- 4 työpaikalla (lämpimät eväät) ja kotona
- 5 ravintolassa, kahvilassa yms.
- 6 ravintolassa, kahvilassa yms. ja kotona

3. Kuinka monta kupillista kahvia ja teetä juotte tavallisesti päivässä? (Jos juotte sekä kahvia että teetä, merkitkää kupillisten määrä molempiin)

_____ kupillista kahvia

_____ kupillista teetä

4. Käytättekö kahvissa kermaa tai maitoa?

- 0 en käytä kermaa tai maitoa
- 1 käytän kermaa
- 2 käytän maitoa
- 3 käytän kermaa ja maitoa

5. Kuinka monta lasillista (2 dl) maitoa juotte tavallisesti päivässä?

_____ lasillista

6. Minkälaista maitoa juotte tavallisesti?

- 0 en juo maitoa
- 1 täysmaitoa (käsitlelemätön, maatilalta ostettu maito)
- 2 kulutusmaitoa (punainen tölkki)
- 3 kevytmaitoa
- 4 kevyt- ja kulutusmaitoa
- 5 rasvatonta maitoa

7. Kuinka monta lasillista piimää juotte tavallisesti päivässä?

_____ lasillista

8. Minkälaista piimää juotte tavallisesti?

- 0 en juo piimää
- 1 kefiiriä, asidophilus- tai kevytpiimää
- 2 talous-, kirnu- tai rasvatonta piimää
- 3 vaihdellen eri piimälaatuja

9. Kuinka usein tavallisesti syötte seuraavia ruokia? Rengastakaa lähinnä sopiva numero. Jos ette syö kyseistä ruokaa, rengastakaa numero 7.

RENGASTAKAA JOKA RIVILTÄ YKSI VAIHTOEHTO

useammin kuin
kerran päivässä
kerran päivässä
lähes joka päivä
pari kertaa
viikossa
kerran viikossa
kerran tai pari
kuukaudessa
harvemmin tai
EI LAINKAAN

useammin kuin
kerran päivässä
kerran päivässä
lähes joka päivä
pari kertaa
viikossa
kerran viikossa
kerran tai pari
kuukaudessa
harvemmin tai
EI LAINKAAN

RUOKA

	1	2	3	4	5	6	7
juustoa							
maksamakkaraa, -pasteijaa							
muita leikkelemakkaroita (esim. lauantaimakkaraa, pekonimakkaraa)							
kananmunia (munakkaana, keitettynä tai paistettuna)							
silliä ja eritaisia maustekaloja							
puuroja ja vellejä							
leseitä							
vehnänalkioita							

RUOKA

— kaaliruokia SYKSYLLÄ (-keitto, -laatikko, -kääryleet jne.)	1	2	3	4	5	6	7
— kaaliruokia muina vuoden- aikoina	1	2	3	4	5	6	7
— sieniruokia SYKSYLLÄ (-kastike, -muhennos, -salaatti, paistetut sienet jne.)	1	2	3	4	5	6	7
— sieniruokia muina vuoden- aikoina	1	2	3	4	5	6	7
— kalaruokia KESÄLLÄ (-keitto, uunikala, paistettu, savustettu, grillattu kala, kalapuikot jne.)	1	2	3	4	5	6	7
— kalaruokia talvella	1	2	3	4	5	6	7
Raa'at tai keitetyt kasvikset lisäkkeenä (ei ruokalajeissa kuten keitoissa tai laatikoissa)							

kahvileipää (pullaa, kakkua,
keksejä, pikkuleipiä) 1 2 3 4 5 6 7

perunoita kastikeruokien tai
vastaavien kanssa (keitettynä,
paistettuna, soseena tai ranska-
laisina perunoina) 1 2 3 4 5 6 7

Ruokalajit

— jauheliharuokia (-kastike,
-pyörykät, -mureke, -pihvit jne.) 1 2 3 4 5 6 7

— makkarauokia (-kastike, nakit,
paistettu tai grillattu makkara
jne.) 1 2 3 4 5 6 7

— palaliharuokia (palapaisti,
lihapadat, padat, karjalanpaisti,
stroganoff jne.) 1 2 3 4 5 6 7

— kokoliharuokia (paistit, pihvit,
leikkeet, kyljykset jne.) 1 2 3 4 5 6 7

— maksaruokia (-laatikko, -kastike,
-pihvit jne.) 1 2 3 4 5 6 7

— munuaisruokia (-kastike,
-risotto, paistetut munuaiset
jne.) 1 2 3 4 5 6 7

— kanaruokia (-kastike, grillattu
broileri jne.) 1 2 3 4 5 6 7

— porkkanaa 1 2 3 4 5 6 7

— lanttua 1 2 3 4 5 6 7

— parsakaalia 1 2 3 4 5 6 7

— ruusukaalia 1 2 3 4 5 6 7

— muita kaaleja (valko-, puna-
kiinan- tai kukkakaali) 1 2 3 4 5 6 7

— tomaattia KESÄLLÄ 1 2 3 4 5 6 7

— tomaattia talvella 1 2 3 4 5 6 7

— paprikaa 1 2 3 4 5 6 7

— sekavihanneksia 1 2 3 4 5 6 7

Hedelmät, marjat tai tuoremehu

— omenoita SYKSYLLÄ 1 2 3 4 5 6 7

— omenoita muina vuodenaikoina 1 2 3 4 5 6 7

— sitrushedelmiä TALVELLA
(mandariini, appelsiini, greippi) 1 2 3 4 5 6 7

— sitrushedelmiä muina vuoden-
aikoina 1 2 3 4 5 6 7

— marjoja KESÄLLÄ 1 2 3 4 5 6 7

— tuoreita tai pakastettuja
marjoja muina vuodenaikoina 1 2 3 4 5 6 7

— tuoremehua 1 2 3 4 5 6 7

TÄYTTÄKÄÄ MYÖS TAKASIVU!

10. Kuinka monta viipaletta leipää syötte tavallisesti päivässä?

_____ viipaletta

11. Minkälaista leipää tavallisesti syötte?

- 0 en syö leipää
- 1 enimmäkseen ruisleipää
- 2 enimmäkseen ranskanleipää
- 3 enimmäkseen hiivaleipää, sekaleipää, grahamleipää
- 4 ruisleipää ja ranskanleipää
- 5 ruisleipää ja hiivaleipää yms.
- 6 näkkileipää

12. Minkälaista rasvaa tavallisesti käytätte LEIVÄN PÄÄLLÄ?

- 0 en käytä rasvaa leivällä
- 1 enimmäkseen voita
- 2 enimmäkseen voi-kasvisöljyseosta (Voimariini, Enilett)
- 3 enimmäkseen jääkaappimargariinia (Flora, Leipä, Solive, Besta, Becel)
- 4 enimmäkseen pöytä margariinia (Voileipä margariini, Voileipä Solive, Sole)
- 5 enimmäkseen talousmargariinia (Sunnuntai, Leivonta, Milda, Juvel, Juhlavehnäs, Kultapaisto)

13. Kuinka paljon rasvaa tavallisesti käytätte leivällä?

- 1 en lainkaan
- 2 niukasti (läpinäkyvän kerroksen)
- 3 keskinkertaisesti
- 4 runsaasti

14. Minkälaista rasvaa perheessänne tavallisesti käytetään RUOANVALMISTUKSESSA?

- 0 kotonani ei valmisteta ruokaa
- 1 enimmäkseen voita
- 2 enimmäkseen voi-kasvisöljyseosta (Voimariini, Enilett)
- 3 enimmäkseen jääkaappimargariinia (Flora, Leipä, Solive, Besta, Becel)
- 4 enimmäkseen pöytä margariinia (Voileipä margariini, Voileipä Solive, Sole)
- 5 enimmäkseen talousmargariinia (Sunnuntai, Leivonta, Milda, Juvel, Juhlavehnäs, Kultapaisto)
- 6 enimmäkseen ruokaöljyä
- 7 ruoanvalmistuksessa ei yleensä käytetä rasvaa

15. Noudatatteko tällä hetkellä jotakin erikoisruokavaliota?

0 ei

1 kyllä, minkälaista? _____

16. Onko ruokavaliossanne tapahtunut huomattavia muutoksia viimeksi KULUNEIDEN KAHDENTOISTA KUUKAUDEN AIKANA?

0 ei

1 kyllä, minkälaisia? _____

17. Onko ruokavaliossanne tapahtunut huomattavia muutoksia viimeisten VIIDEN VUODEN aikana?

0 ei

1 kyllä, minkälaisia? _____

TARKISTAKAA VIELÄ, ETTÄ OLETTE VASTANNUT KAIKKIIN KYSYMYKSIIN.

OTTAKAA TÄMÄ LOMAKE MUKAANNE ALKUTARKASTUSKÄYNNILLE.

KIITOS VAIVANNÄÖSTÄNNE!

Hoitaja/pvm _____/