

# Fin-HIT kyselylomake

pvm: \_\_\_\_\_

1. Oletko

Tyttö

Poika

2. Minkä ikäinen olet?

\_\_\_\_\_

3. Kuinka usein yleensä syöt seuraavia aterioita **kouluviikon** aikana:

(Kouluviikolla tarkoitetaan arkipäiviä maanantaista perjantaihin.)

	Harvoin tai ei koskaan	1 päivänä viikossa	2 päivänä viikossa	3 päivänä viikossa	4 päivänä viikossa	5 päivänä viikossa
Aamiainen (muuta kuin juoma)						
Koululounas						
Välipala (muuta kuin juoma)						
Päivällinen						
Iltapala (muuta kuin juoma)						
Napostelu aterioiden välillä (Syöt jotakin aterioiden välillä)						

4. Ajattele **edellistä kuukautta**, kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia ja juomia?

	En kertaakaan	Harvemmin kuin kerran viikossa	Kerran viikossa	2-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	Kerran päivässä	Monta kertaa päivässä
Tumma leipä tai tumma ruisleipä							
Keksi							
Makea kahvileipä (esim. pulla, munkki tai viineri)							
Pizza							
Hampurilainen tai hot dog							
Maito tai piimä							

	En kertaakaan	Harvemmin kuin kerran viikossa	Kerran viikossa	2-4 kertaa viikossa	5-6 kertaa viikossa	Kerran päivässä	Monta kertaa päivässä
Jäätelö							
Kypsennetyt, keitetyt tai paistetut kasvikset							
Tuoreet kasvikset, salaatti tai raasteet							
Hedelmät tai marjat							
Täysmehu tai tuoremehu							
Sokeroitu mehu, sekamehu tai pillimehu							
Suklaa & karkit							
Suolaiset snacksit (esim. perunalastut/sipsit, popcorn, suolapähkinät)							
Sokeroitu virvoitusjuoma (limu/limsa)							
Vesi							

5. Nämä 26 kysymystä koskevat ruokaa ja syömistä. Kysymyksiin ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia, joten yritä vastata miten sinusta itsestäsi tuntuu. Lue jokainen kysymys huolellisesti ja valitse se vaihtoehto, joka kuvaa sinua parhaiten

	Aina	Hyvin usein	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
Pelkään, että minusta tulee ylipainoinen.						
Jätän syömättä, kun olen nälkäinen.						
Ajattelen ruokaa melkein koko ajan.						
Olen syönyt paljon ruokaa ja minusta on tuntunut, että en ehkä pysty lopettamaan syömistä.						
Paloittelen ruokani tahalteen vielä pienemmiksi paloiksi kuin minun tarvitsisi.						
Mietin syömäni ruoan sisältämää energiamäärää (kaloreita).						
Yritän välttää joitakin ruokia, kuten esimerkiksi leipää, perunaa tai riisiä.						
Koen että muiden mielestä minun pitäisi syödä enemmän.						

	Aina	Hyvin usein	Usein	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
Oksennan tahalteen, kun olen syönyt.						
Minulla on huono omatunto sen jälkeen, kun olen syönyt.						
Ajattelen paljon sitä, että haluaisin olla laihempi.						
Ajattelen energian (kaloreiden) kulutusta, kun harrastan liikuntaa.						
Minulle on sanottu, että olen liian hoikka.						
Ajattelen usein sitä, että kehossani on rasvaa.						
Syöminen kestää minulla kauemmin kuin muilla.						
Vältän ruokaa, jossa on sokeria.						
Syön sellaista ruokaa, joka laihduttaa.						
Mielestäni ruoka hallitsee elämäni.						
Kun syön, voin lopettaa syömisen silloin kun itse haluan.						
Koen, että muut painostavat minua syömään.						
Kulutan liikaa aikaa ja energiaa ruoan ajattelemiseen.						
Voin huonosti syötyäni makeisia.						
Olen laihduttanut.						
Minusta tuntuu hyvältä, kun vatsa on tyhjä.						
Pidän uusien rasvaisten tai tuhtien ruokien kokeilemisesta.						
Minun on pakko oksentaa ruokailun jälkeen.						

6. Kuinka usein olet **viimeisen vuoden** aikana syönyt niin paljon lyhyessä ajassa, että sinua nolottaisi, jos muut saisivat tietää siitä? Valitse sopivin vaihtoehto

- En koskaan -> siirry kysymykseen 8
- Muutaman kerran
- Harvemmin kuin kerran kuussa
- 1-3 kertaa kuussa
- Kerran viikossa
- Useammin kuin kerran viikossa

7. Tunsitko menettäneesi hallinnan tunteen, niin ettet pystynyt lopettamaan syömistä, vaikka halusit?

Kyllä

En

8. Arvioi jokaisen väittämän kohdalla, sopiiko kuvaus tämänhetkiseen tilanteeseesi.

	Kyllä	Ei
Yritätkö oksentaa, koska tunnet olevasi epämiellyttävän kylläinen?		
Huolestuttaako sinua ajatus, ettet enää pysty hallitsemaan syömisesi määrää?		
Oletko laihtunut yli kuusi kiloa viimeisen kolmen kuukauden aikana?		
Uskotko olevasi lihava, vaikka olisitkin muiden mielestä laiha?		
Hallitseeko ruoka tai ruoan ajattelu elämäsi?		