

## Ruokahalu

1. Miten kuvailisitte ruokahaluanne?				
1 piste <input type="checkbox"/>	2 pistettä <input type="checkbox"/>	3 pistettä <input type="checkbox"/>	4 pistettä <input type="checkbox"/>	5 pistettä <input type="checkbox"/>
• Todella huono	• Huono	• Kohtalainen	• Hyvä	• Todella hyvä
<b>PISTEET YHTEENSÄ</b>				

2. Kun syön,...				
1 piste <input type="checkbox"/>	2 pistettä <input type="checkbox"/>	3 pistettä <input type="checkbox"/>	4 pistettä <input type="checkbox"/>	5 pistettä <input type="checkbox"/>
• Tulen kylläiseksi muutaman suupalan jälkeen	• Tulen kylläiseksi syötyäni kolmanneksen (1/3) ateristiasta	• Tulen kylläiseksi syötyäni puolet (1/2) ateristiasta	• Tulen kylläiseksi syötyäni lähes koko aterian	• En tunne oloani kylläiseksi lähes koskaan
<b>PISTEET YHTEENSÄ</b>				

3. Ruoka maistuu mielestänne...				
1 piste <input type="checkbox"/>	2 pistettä <input type="checkbox"/>	3 pistettä <input type="checkbox"/>	4 pistettä <input type="checkbox"/>	5 pistettä <input type="checkbox"/>
• Todella pahalta	• Pahalta	• Ei hyvältä eikä pahalta	• Hyvältä	• Todella hyvältä
<b>PISTEET YHTEENSÄ</b>				

4. Kuinka usein syötte (ateria + välipalat)?	
1 piste <input type="checkbox"/>	Harvemmin kuin 1 kerran päivässä
2 pistettä <input type="checkbox"/>	1 kerran päivässä
3 pistettä <input type="checkbox"/>	2 kertaa päivässä
4 pistettä <input type="checkbox"/>	3 kertaa päivässä
5 pistettä <input type="checkbox"/>	4 kertaa tai useammin päivässä
<b>PISTEET YHTEENSÄ</b>	

<b>PISTEET YHTEENSÄ (laske yhteen pisteet kohdista 1, 2, 3 ja 4).</b>	
---	--

Pisteet alle 14, huono ruokahalu ja merkittävä riski sille, että paino laskee  $\geq 5$  prosenttia seuraavan 6 kuukauden aikana.