



**LUNASRUOAN VALINTAAN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT
ILMASTOKESTÄVYYS KEITTIÖSSÄ –
RUOKAKULTTUURIN MURROKSEN ARKISET MAHDOLLISUUDET
HELSINGIN YLIOPISTO**

Haluatko säästää paperia? Vastaa kyselyyn sähköisesti osoitteessa ilmastoruoka.fi

VASTAA TÄYDENTÄMÄLLÄ KENTTÄÄN TAI YMPYRÖIMÄLLÄ NUMERO.

VASTAATHAN PÄÄRUOKAA KOSKEVIIN KYSYMYKSIIN VASTA SYÖTYÄSI LOUNAAN.

1. Minkä pääruoan valitsit tänään lounaaksi? Jos valitsit useamman pääruoan, kirjoita niiden kaikkien nimet. (Pääruoka tarkoittaa linjastolla olevaa lämmintä ruokalajia. Se voi tarkoittaa myös esimerkiksi salaattiannosta, jos olet valinnut sen pääruoaksesi.)																								
2. Valitsitko Ilmastokestävä kasvisruoka -pääruoan?																								
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> Ei 1 Kyllä 2 En osaa sanoa 0 </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div>																								
3. Perustelee kenttään, miksi valitsit tämän pääruoan? (Jos valitsit useamman pääruoan, kuvaile valintaperusteet kunkin pääruoan kohdalta erikseen.)																								
4. Mikäli valitsit Ilmastokestävä kasvisruoka -pääruoan, minkä arvosanan antaisit sille seuraavien ominaisuuksien perusteella?																								
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">Välttävä</th> <th style="text-align: center;">Tyydyttävä</th> <th style="text-align: center;">Hyvä</th> <th style="text-align: center;">Kiitettävä</th> <th style="text-align: center;">Erinomainen</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Maku</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Täyttyvyys</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Ulkonäkö</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </tbody> </table>		Välttävä	Tyydyttävä	Hyvä	Kiitettävä	Erinomainen	Maku	1	2	3	4	5	Täyttyvyys	1	2	3	4	5	Ulkonäkö	1	2	3	4	5
	Välttävä	Tyydyttävä	Hyvä	Kiitettävä	Erinomainen																			
Maku	1	2	3	4	5																			
Täyttyvyys	1	2	3	4	5																			
Ulkonäkö	1	2	3	4	5																			
5. Kuvaile tarkemmin kokemuksiasi ja näkemyksiäsi syömästäsi pääruoasta. Voit kommentoida ruoan eri ominaisuuksia, kuten rakennetta, makua, ulkonäköä, ravintoarvoja jne. (Jos valitsit useamman pääruoan, kuvaile kokemuksiasi ja näkemyksiäsi kustakin pääruoasta erikseen.)																								
6. Mitä mieltä olet seuraavista ruokaan liittyvistä väittämistä? Ympyröi sopivin vaihtoehto.																								
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">Täysin eri mieltä</th> <th style="text-align: center;">Jokseenkin eri mieltä</th> <th style="text-align: center;">Ei samaa eikä eri mieltä</th> <th style="text-align: center;">Jokseenkin samaa mieltä</th> <th style="text-align: center;">Täysin samaa mieltä</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>En kiinnitä huomiota ruokien ilmasto-vaikutuksiin ruokavalintoja tehdessäni.</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Valitsen kasvisaterian mielelläni lounaaksi.</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Lounasravintolassani tarjotaan usein herkullista kasvisruokaa.</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </tbody> </table>		Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En kiinnitä huomiota ruokien ilmasto-vaikutuksiin ruokavalintoja tehdessäni.	1	2	3	4	5	Valitsen kasvisaterian mielelläni lounaaksi.	1	2	3	4	5	Lounasravintolassani tarjotaan usein herkullista kasvisruokaa.	1	2	3	4	5
	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä																			
En kiinnitä huomiota ruokien ilmasto-vaikutuksiin ruokavalintoja tehdessäni.	1	2	3	4	5																			
Valitsen kasvisaterian mielelläni lounaaksi.	1	2	3	4	5																			
Lounasravintolassani tarjotaan usein herkullista kasvisruokaa.	1	2	3	4	5																			

7. Haluatko antaa jotakin palautetta Ilmastokestävä kasvisruoka -lounaiden kehittäjille? Esimerkiksi mitä tekijöitä pitäisi ottaa huomioon näiden lounaiden kehittämisessä?

TAUSTAKYSYMYKSET. VASTAA TÄYDENTÄMÄLLÄ KENTTÄÄN TAI YMPYRÖIMÄLLÄ NUMERO.

8. Syntymävuosi: _____	9. Sukupuoli: <i>Nainen</i> 1 <i>Mies</i> 2 <i>Muu</i> 3
10. Äidinkieli: <i>Suomi</i> 1 <i>Ruotsi</i> 2 <i>Muu</i> 3 (mikä?) _____ <i>Puhun useampaa kieltä ensimmäisenä kielenä</i> 4 (mitä kieliä?) _____	
11. Mikä seuraavista kuvaa ruokavaliotasi parhaiten? <i>Sekaruokavalio (sis. lihaa ja kalaa)</i> 1 <i>Pesco-vegetaristi (sis. maitotuotteita, kananmunaa ja kalaa, mutta ei lihatuotteita)</i> 2 <i>Kasvisruokavalio (sis. maitotuotteita ja/tai kananmunia)</i> 3 <i>Vegaani (ei sis. lainkaan eläinperäisiä tuotteita)</i> 4	
12. Jos vastasit "sekaruokavalio" kysymyksessä 12, kuinka usein syöt lihatuotteita, mukaan lukien lihajalosteet, kuten leikkeleet (pois lukien kalatuotteet)? <i>Päivittäin</i> 1 <i>4-6 päivänä viikossa</i> 2 <i>1-3 päivänä viikossa</i> 3 <i>1-3 kertaa kuussa</i> 4 <i>Harvemmin kuin kerran kuussa</i> 5	
13. Voit halutessasi antaa kommentteja ja palautetta alla olevaan kenttään.	

Kiitos vastauksista! Palauta kysely hankkeen pisteeseen.