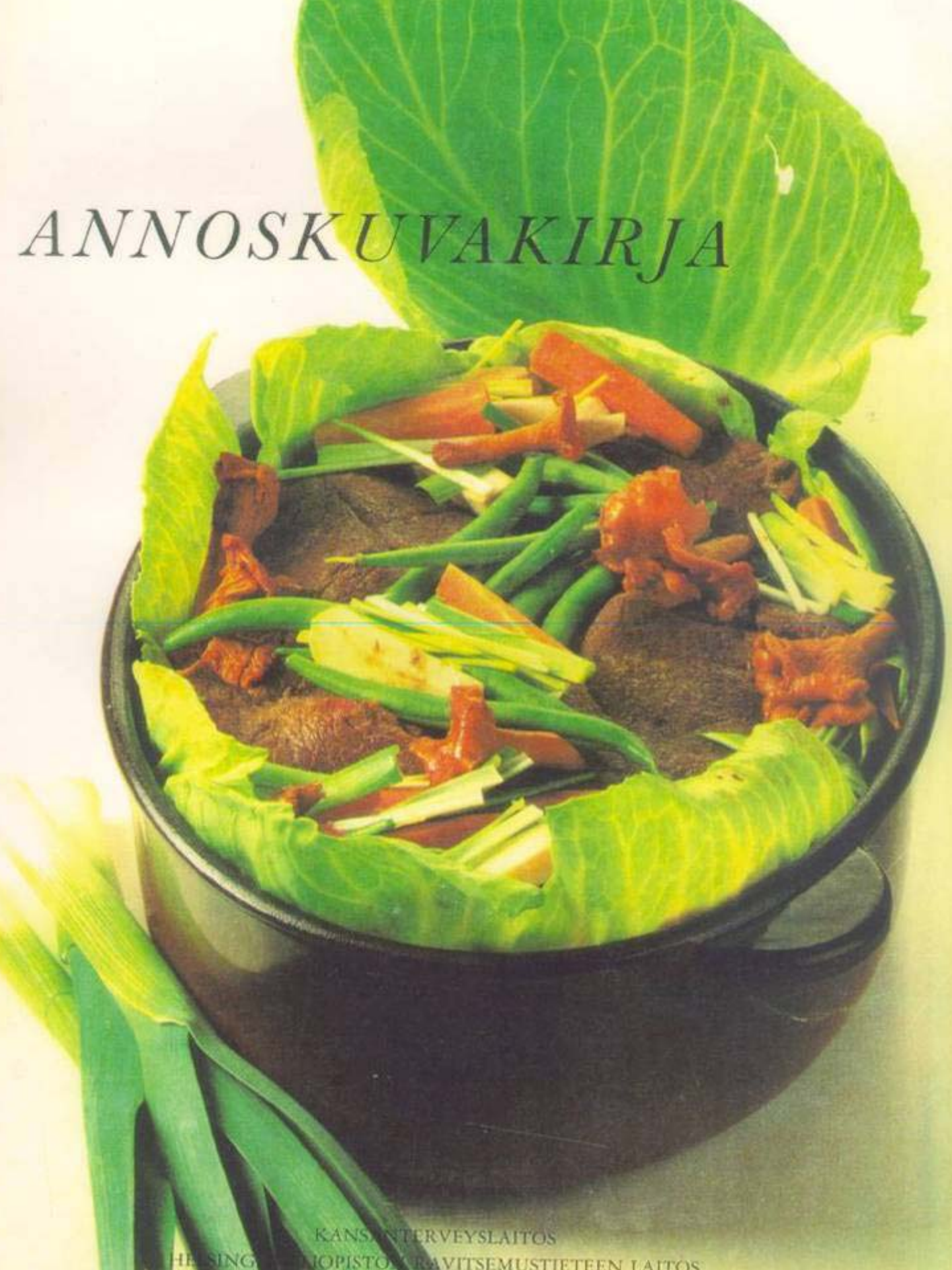
# ANNOSKUVAKIRJA



KANSANTERVEYSLAITOS
HELSINGIN YLIOPISTON RAVITSEMUSTIETEEN LAITOS

# *ANNOSKUVAKIRJA*

Eliina Haapa
Tiina Toponen
Pirjo Pietinen
Leena Räsänen

Valokuvat Vesa Sorjonen
Kansikuva Jouko Levanto

1985

KANSANTERVEYSLAITOS
HELSINGIN YLIOPISTON RAVITSEMUSTIETEEN LAITOS

ISBN 951-46-8851-1

Tätä kirjaa saa käyttää vain tekijöiden ja
Kansanterveyslaitoksen luvalla.

Copyright: Kansanterveyslaitos
Mannerheimintie 166
00280 Helsinki

## ESIPUHE

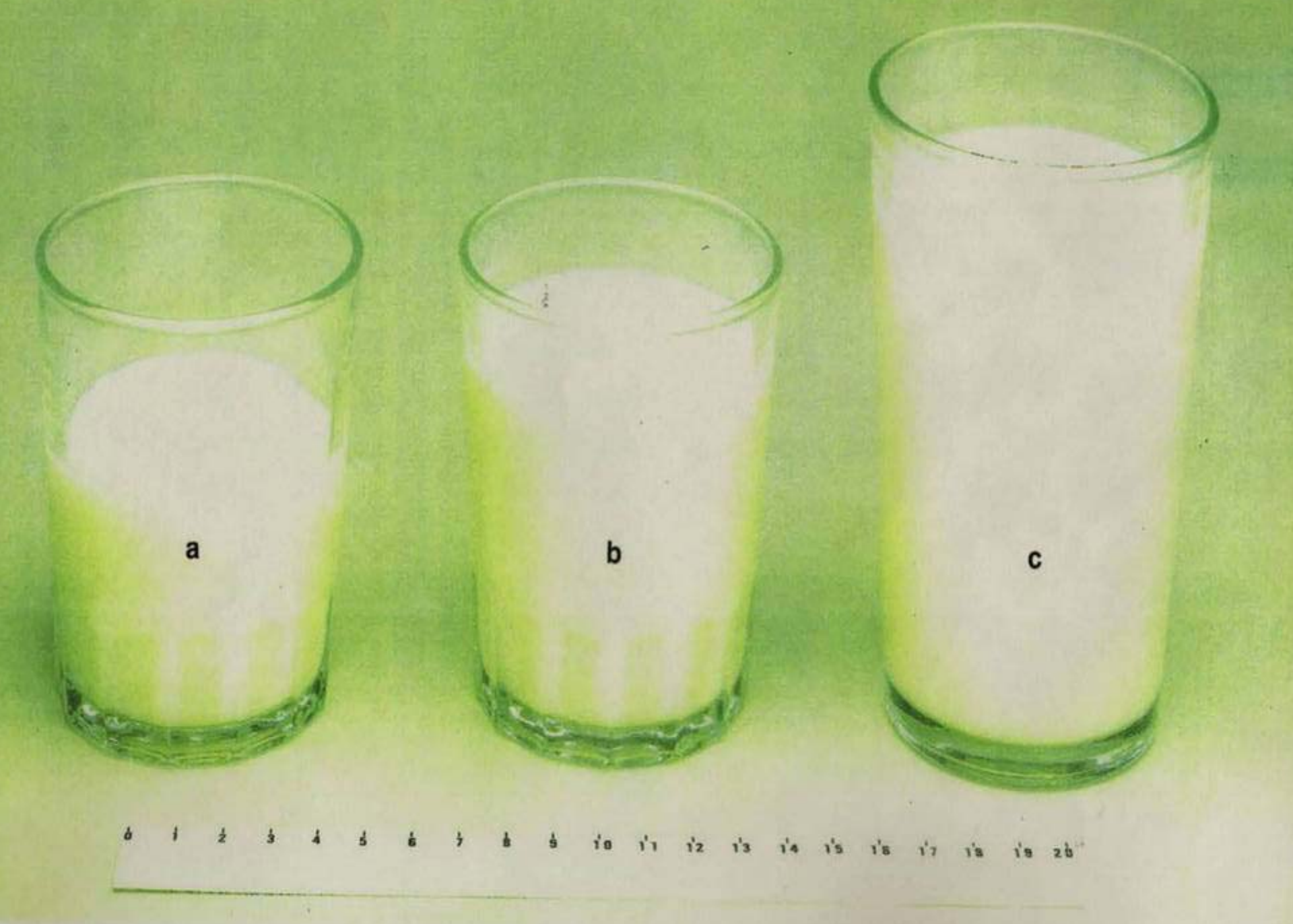
Tämä Annoskuvakirja on tarkoitettu käytettäväksi ruoka-annosten koon arvioinnin ravintotutkimuksissa. Yhdessä tarkoitukseen suunnitellun kyselylomakkeen kanssa kuvakirja muodostaa tutkimusmenetelmän, jonka avulla mitataan tutkittavan henkilön tavallista ruoankäyttöä.

Annoskuvakirjaan on kuvattu 126 tavallista suomalaista ruokaa tai juomaa. Kustakin esitetään 3—5 yleisesti käytettyä annoskokoa. Tutkittava voi valita kirjasta lähinnä omia annoksiaan vastaavan annoksen tai muuten kuvailla annoksiaan suhteessa kuvissa esitettyihin.

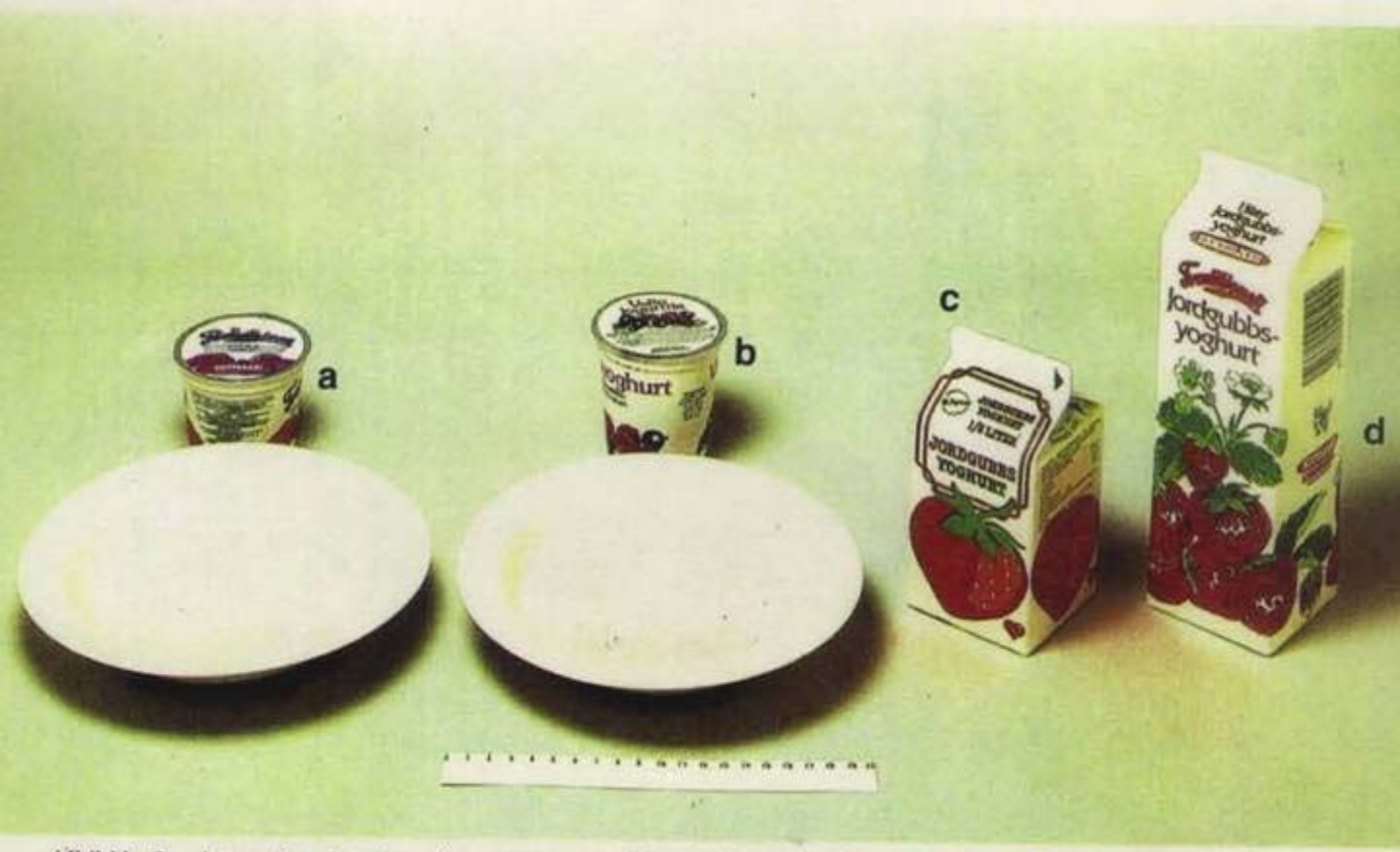
Helsingissä 30.4.1985

Tekijät

KUVA 1. Tässä kirjassa käytettyjen astioiden koko ja vetoisuus silloin, kun ne on täytetty viivaan asti.




KUVA 2. Puoli lasillista, tavallinen lasillinen ja iso lasillinen maitoa.




KUVA 3. Jogurttia. Lautasella on sama määrä kuin sen takana olevassa purkissa.

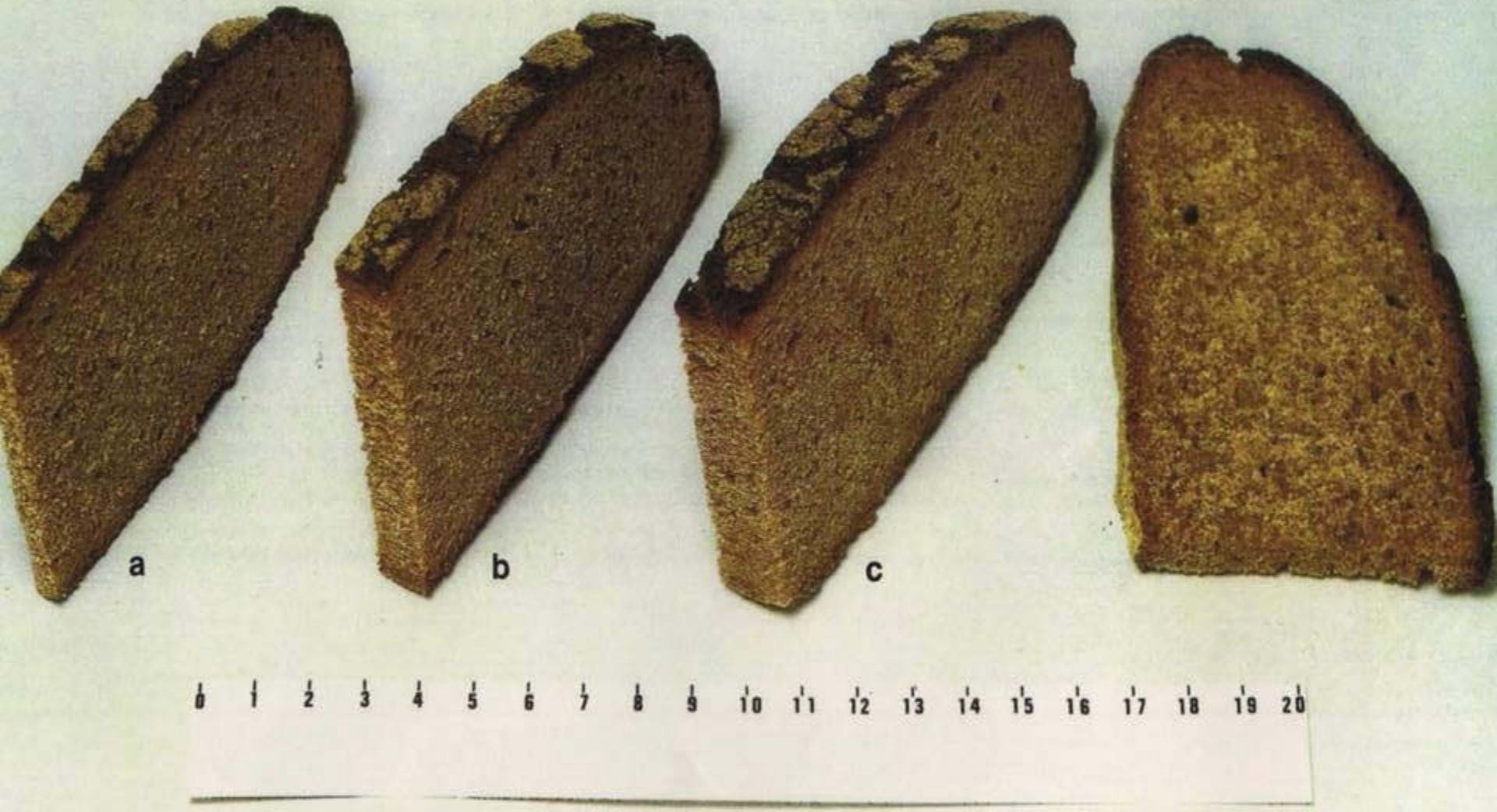
KUVA 4. Kahvikuppeja, a) juhlakuppi, b) tavallinen pieni kuppi, c) iso kuppi.

KUVA 5. Kerman määrä kahvissa, a) 1 tl, b) 2 tl, c) 4 tl.

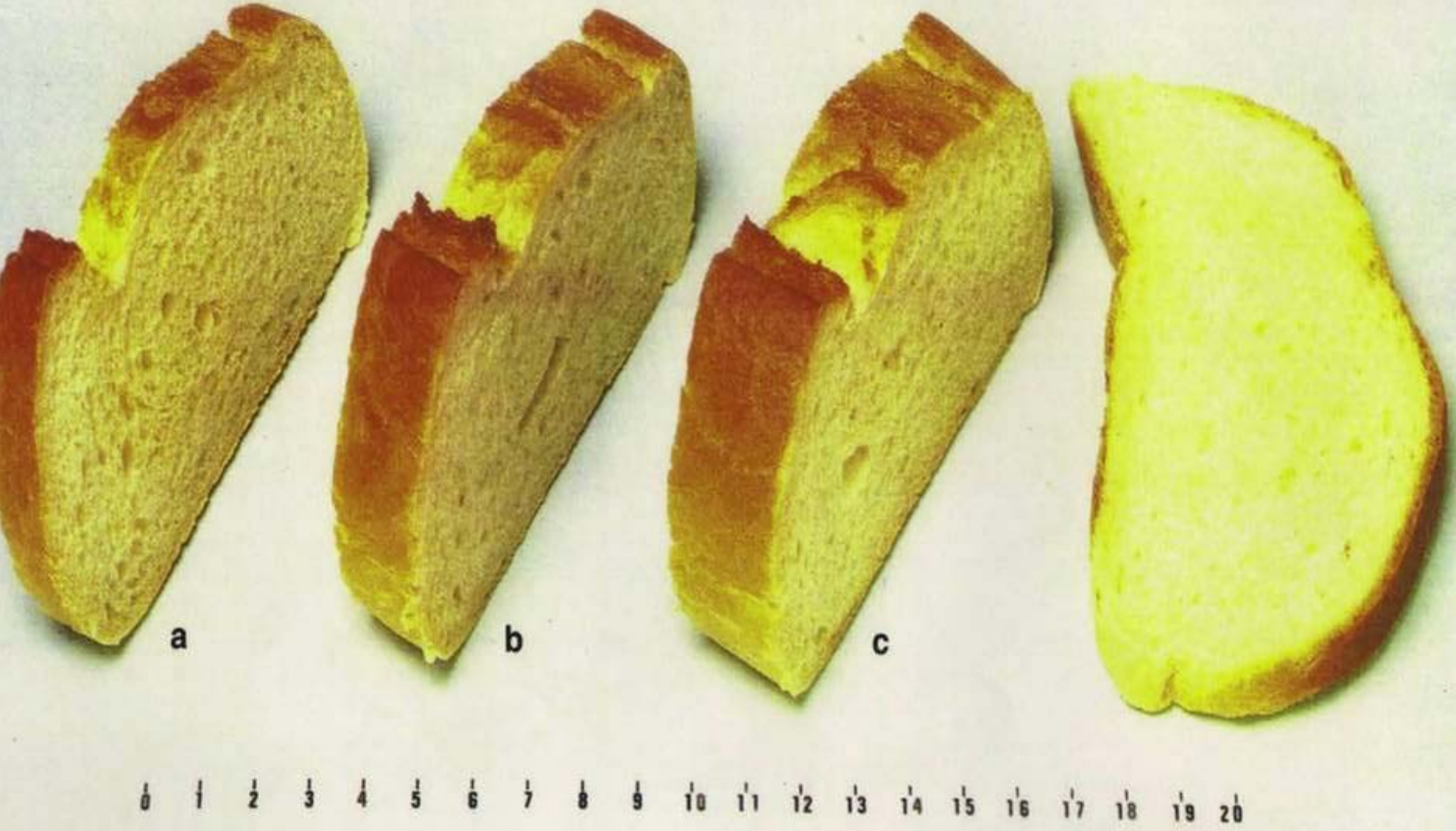
KUVA 6. Teekuppeja, a) pieni kuppi, b) iso kuppi, c) teemuki.

KUVA 7. Ruisreikäleipää luonnollisessa koossa. Allekkain olevat halkaistu ja halkaisematon viipale ovat saman painoiset.

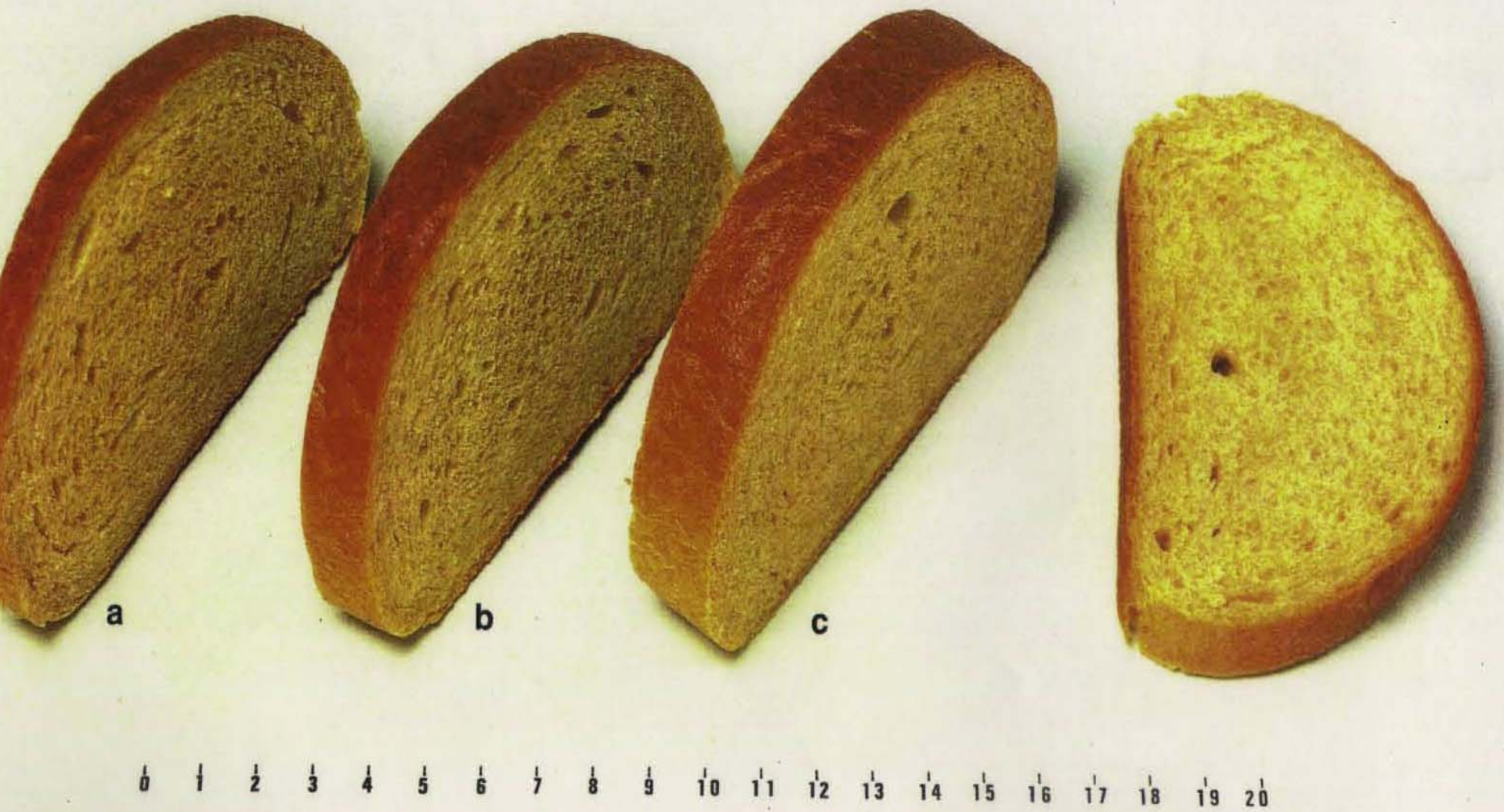
c
d
tai
c




KUVA 8. Isosta ruislimpusta eri paksuisia viipaleita luonnollisessa koossa. Oikealla olevasta viipaleesta näkyy limpun korkeus.

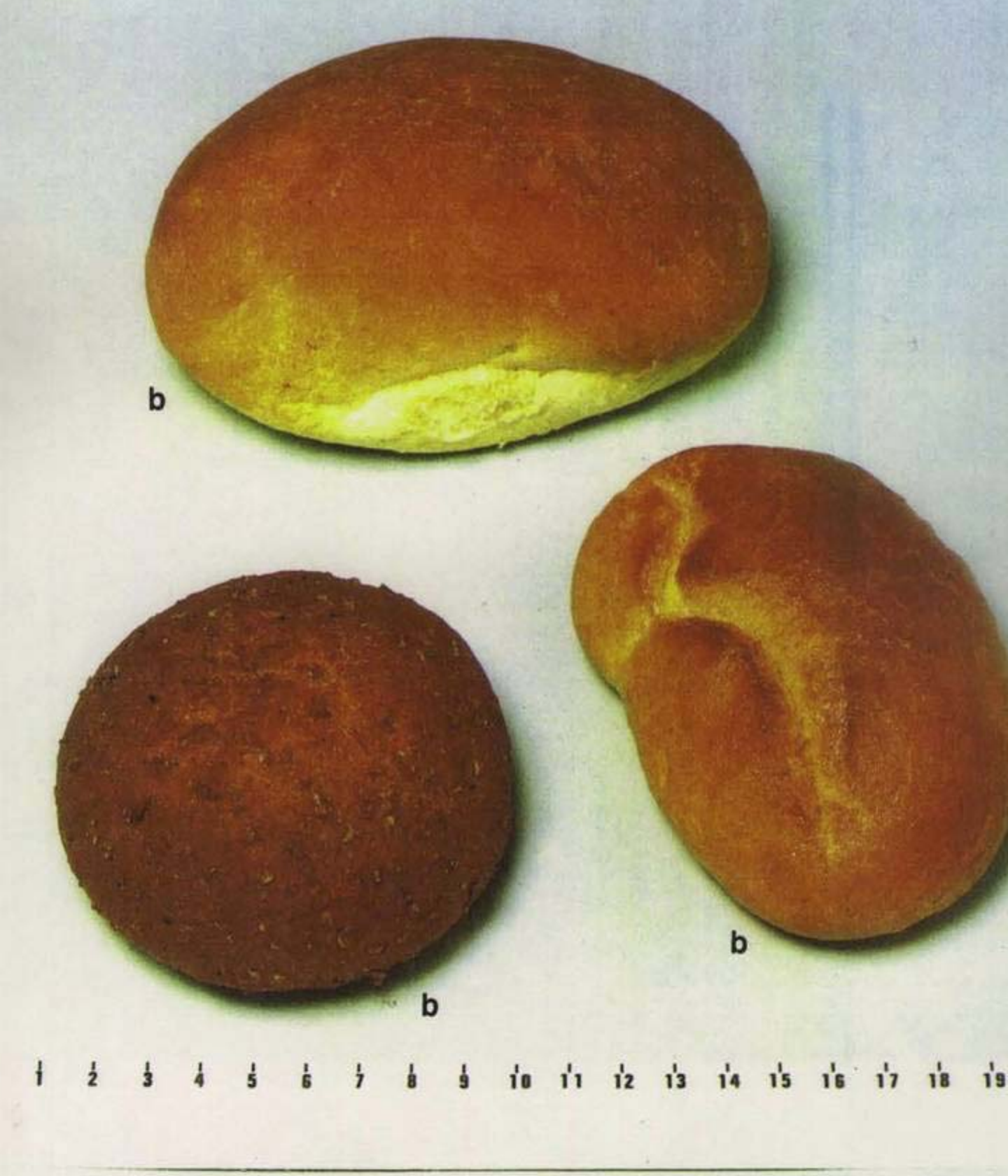

a
b
c
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

KUVA 10. Eri paksuisia hiivaleivän (sekaleivän) viipaleita luonnollisessa koossa. Oikealla olevasta viipaleesta näkyy leivän korkeus.

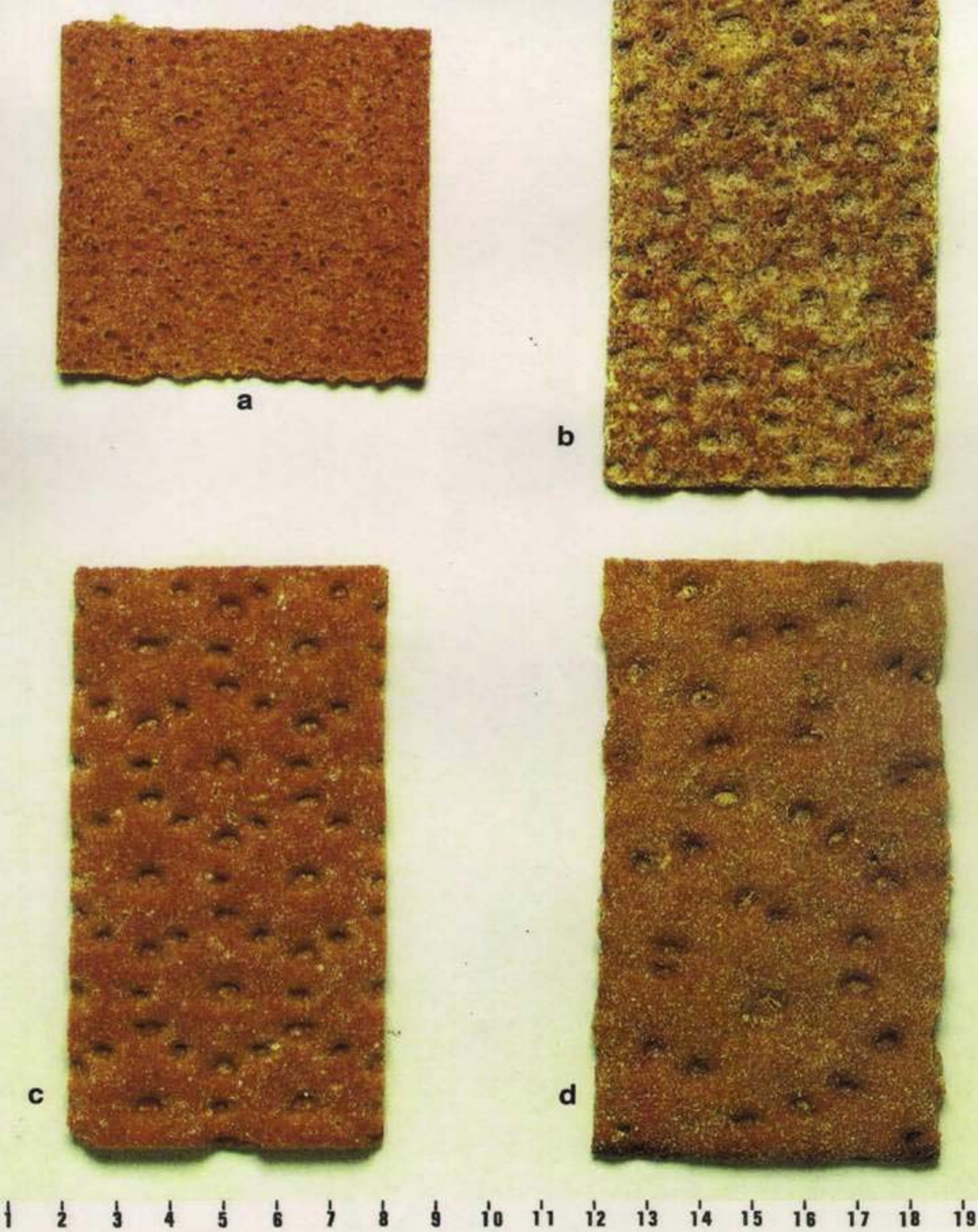



UVA 11. Eri paksuisia grahamleivän viipaleita luonnollisessa koossa. Oikealla olevasta viipaleesta
näkyy leivän korkeus.

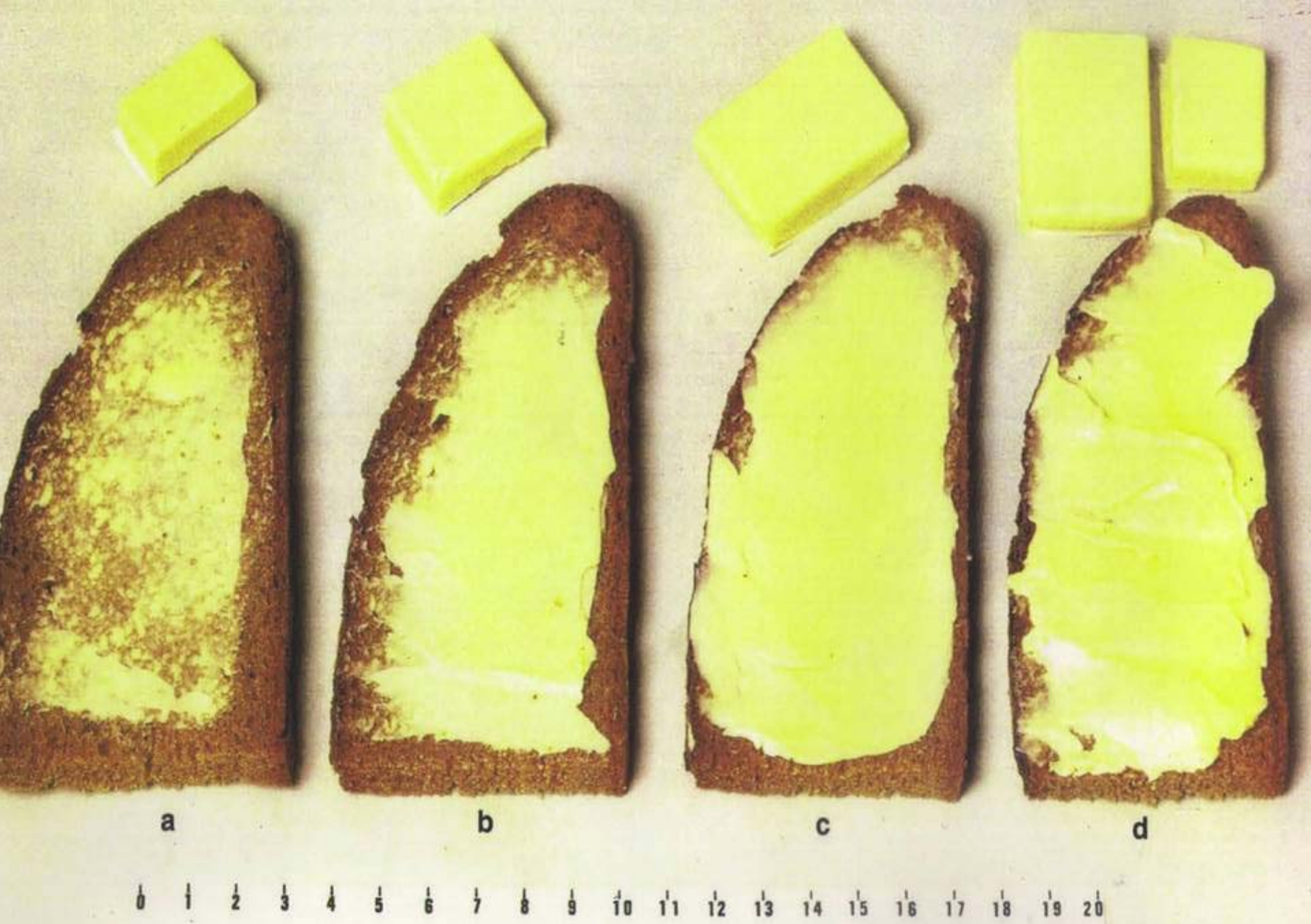
KUVA 12. Kotitekoisia sämpylöitä luonnollisessa koossa.




KUVA 13. Kaupasta ostettuja sämpylöitä luonnollisessa koossa. Sämpylät painavat yhtä paljon kuin kotitekoinen sämpylä b.



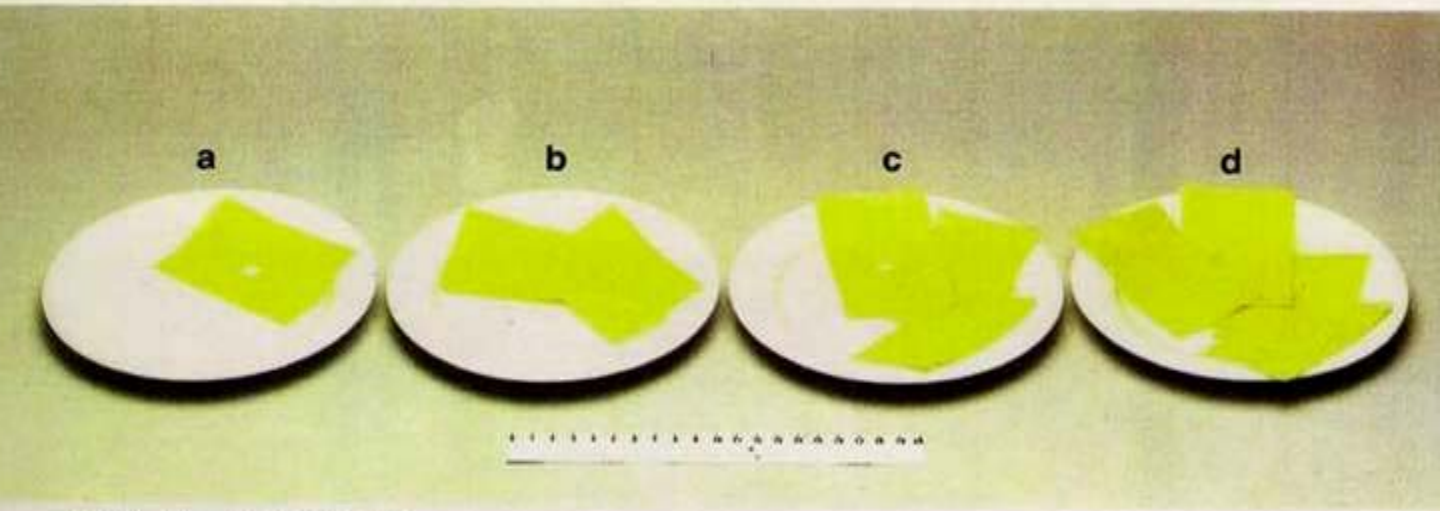

KUVA 14. Näkkileipiä luonnollisessa koossa. Kuvan leivät vastaavat eri tuotenimiä seuraavasti: a) hapankorppu (Oululainen), b) hapankorppu (Vaasa) tai ohut näkkileipä (esim. Ryvita),



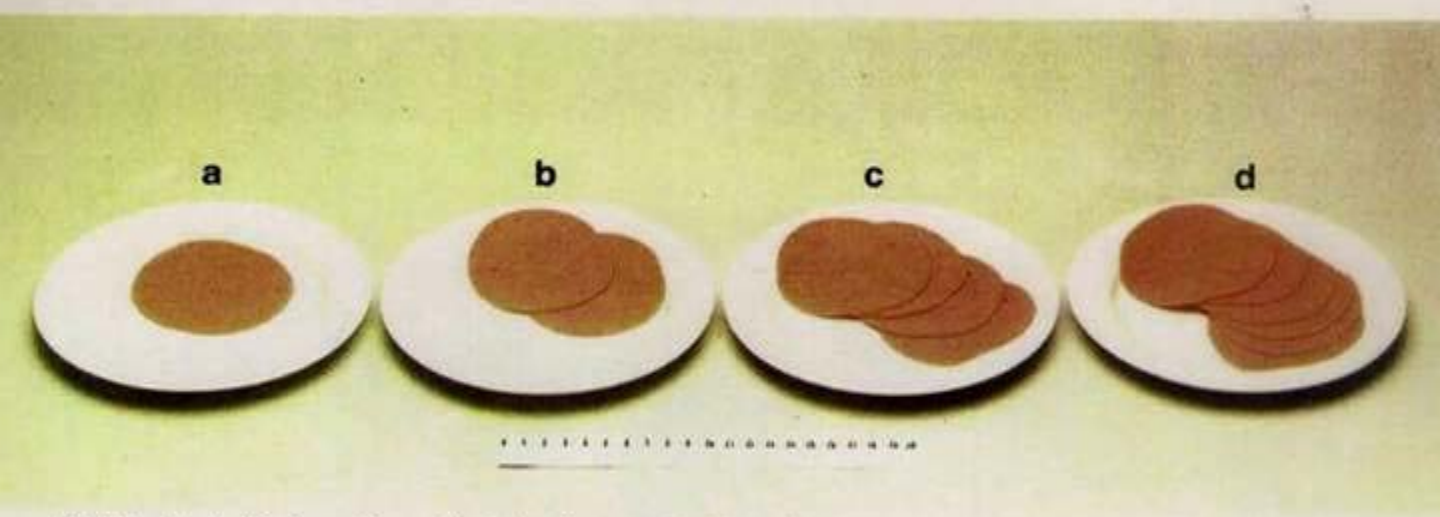

KUVA 15. Luonnollisessa koossa leipäviipaleita, joilla on eri määrät voite. Viipaleen yläpuolella on

KUVA 16. Luonnollisessa koossa leipäviipaleita, joilla on eri määrät sulatejuustoa. Leivälle b on levitetty puolet sulatejuustokolmiosta ja leivälle d koko kolmio.

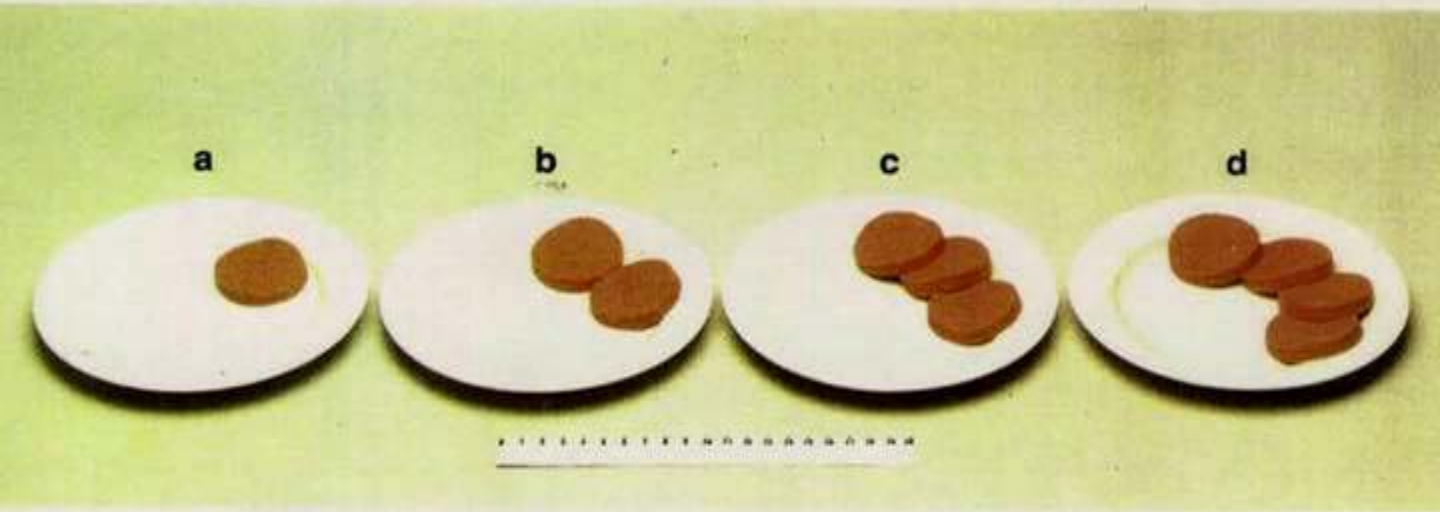
c
e
f
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20



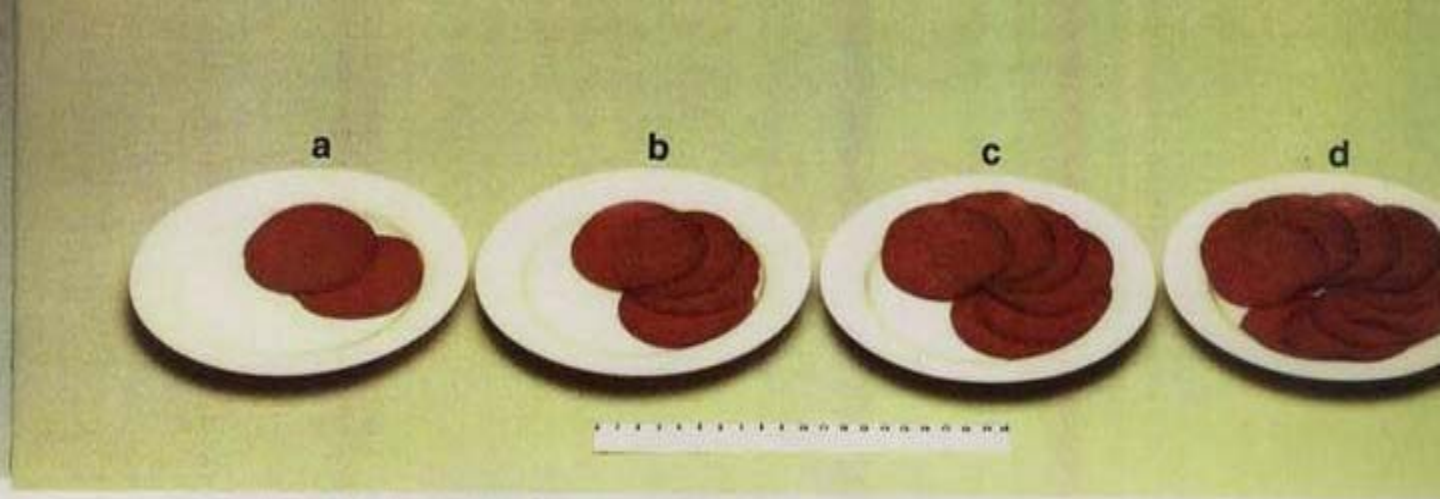

KUVA 18. Juustoviipaleita.



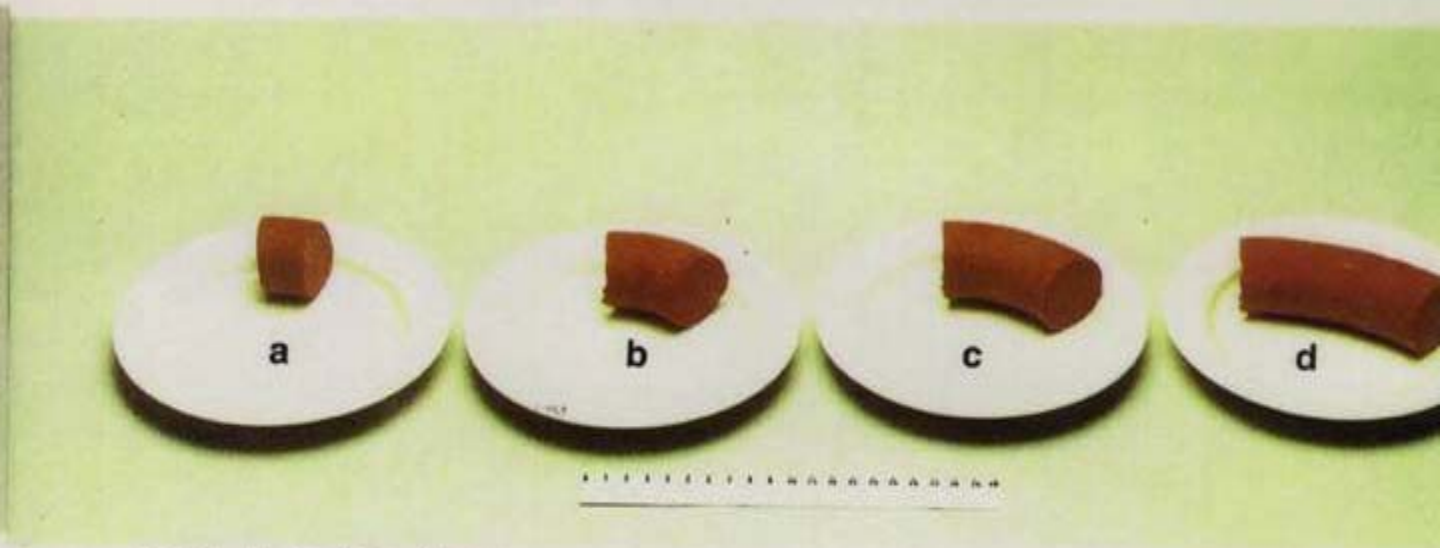

KUVA 19. Leikkelemakkaraviipaleita (Lauantaimakkara).



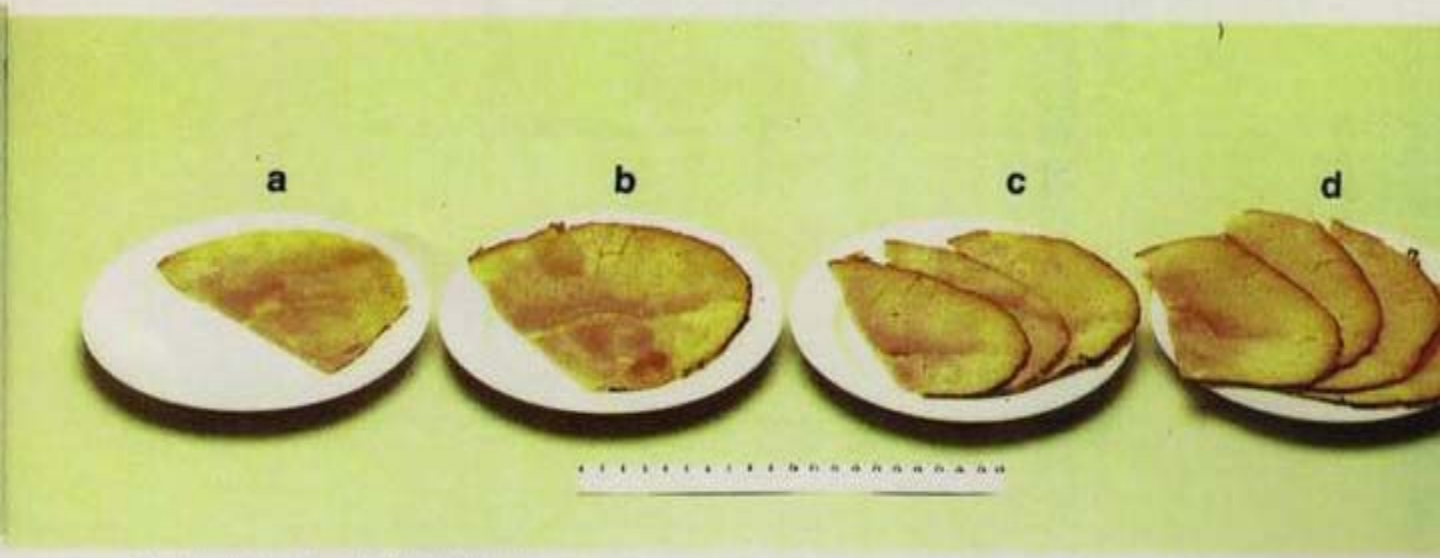

KUVA 20. Maksamakkaraviipaleita.



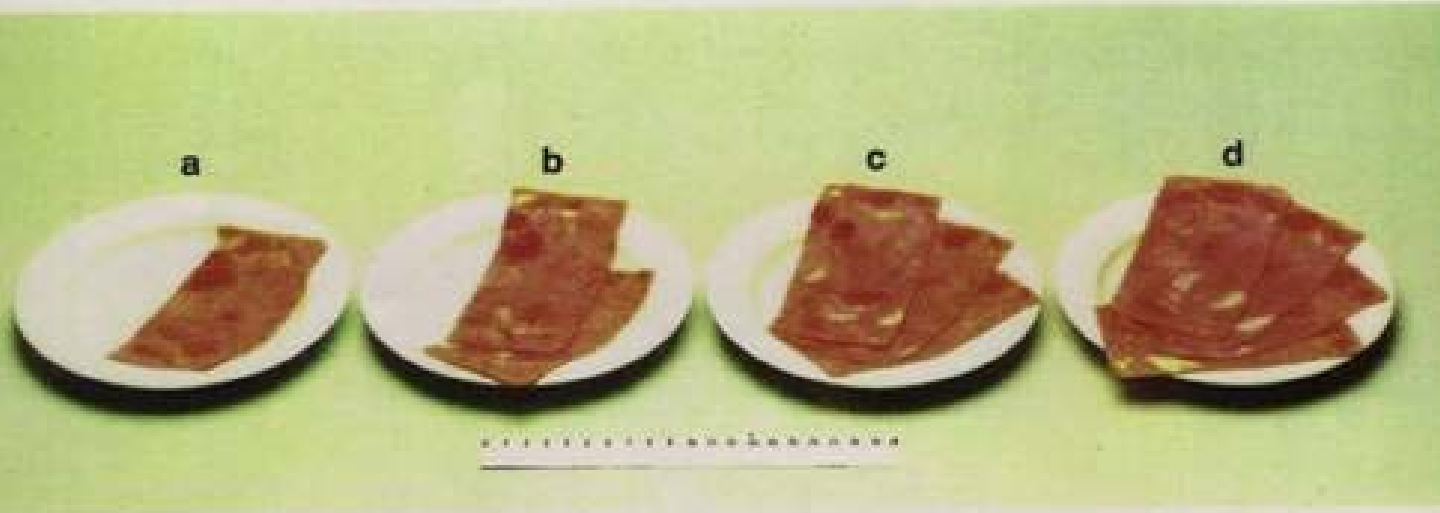

KUVA 21. Meetvurstiviipaleita.



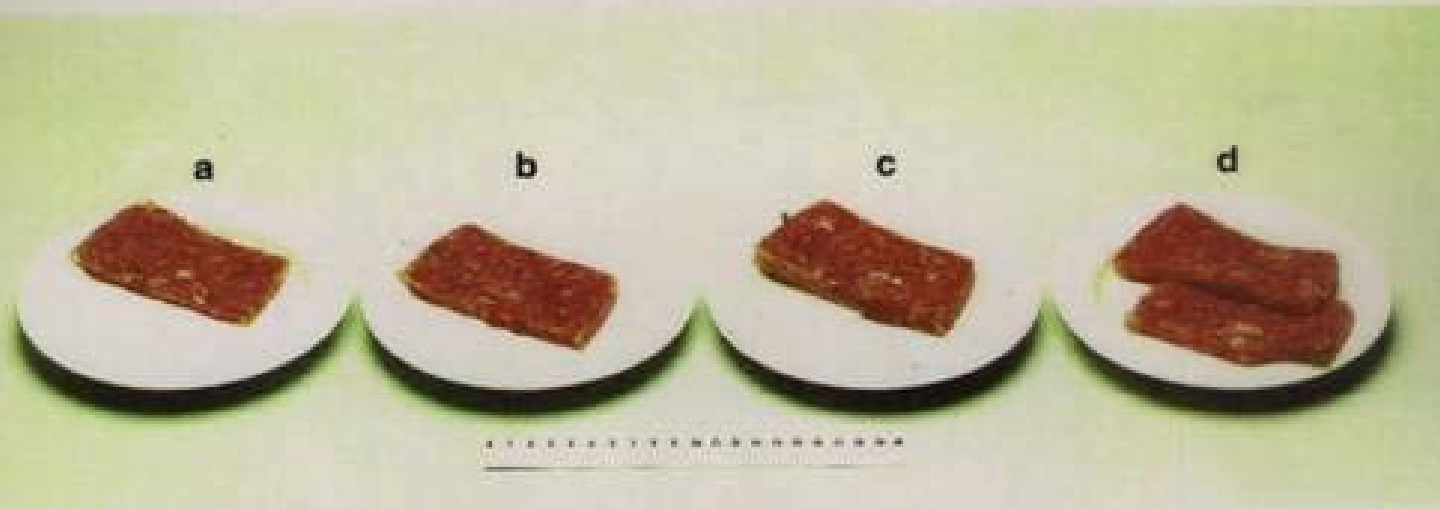

KUVA 22. Lenkkimakkaraa.



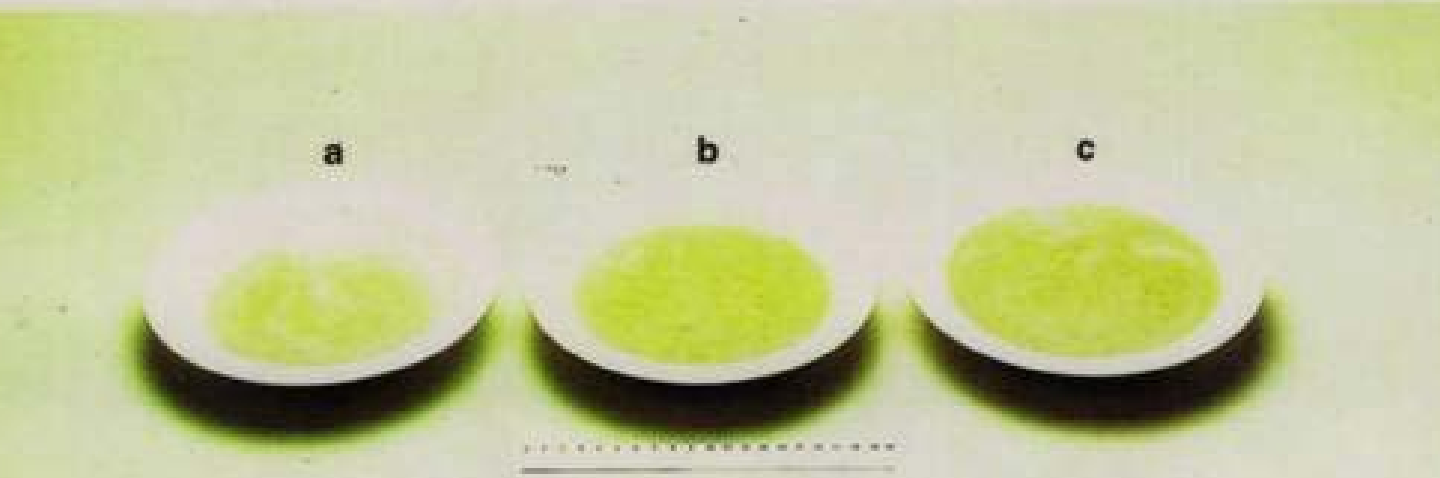

KUVA 23. Saunapalvikinkkua.



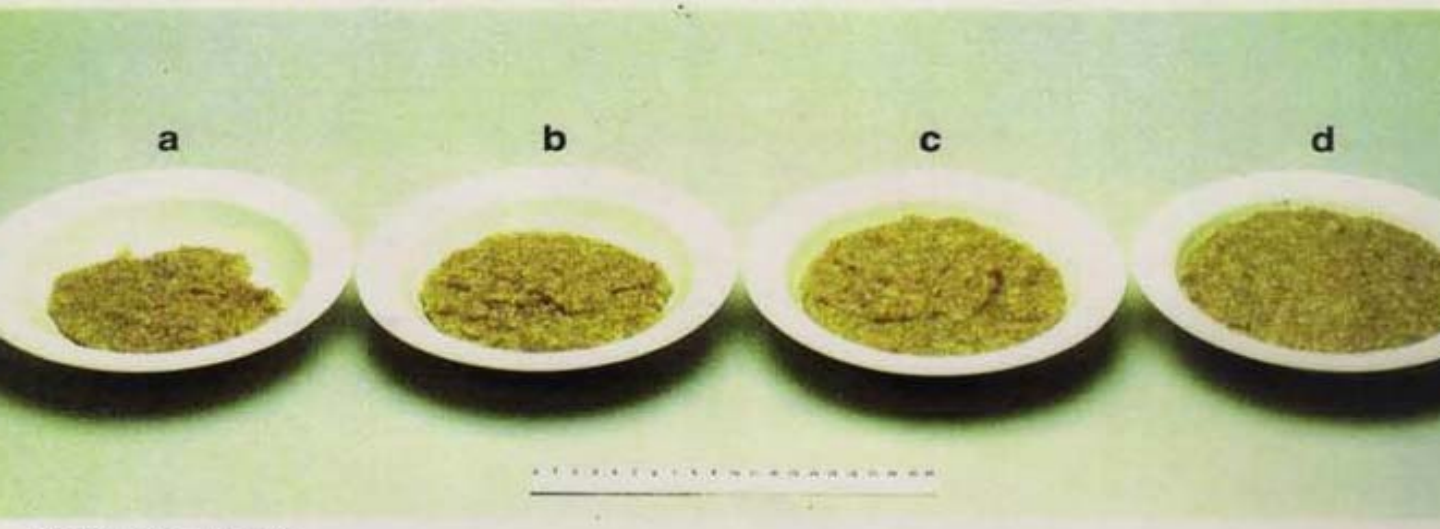

KUVA 24. Lihaleikkelettä.



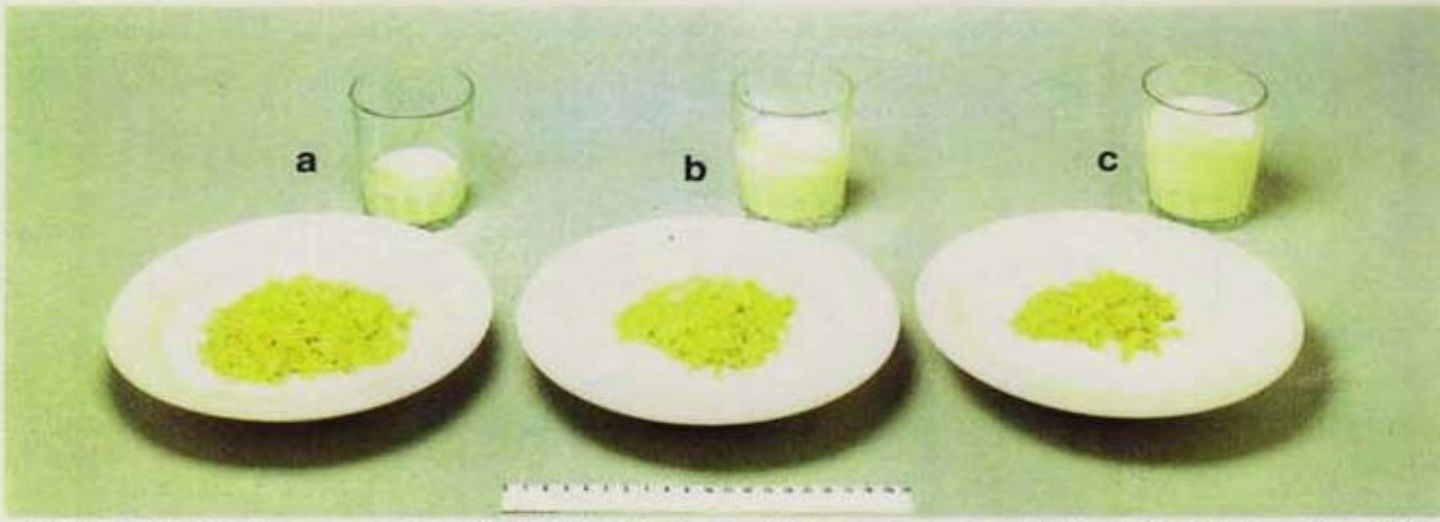

KUVA 25. Lihahyytelöä (aladobia).



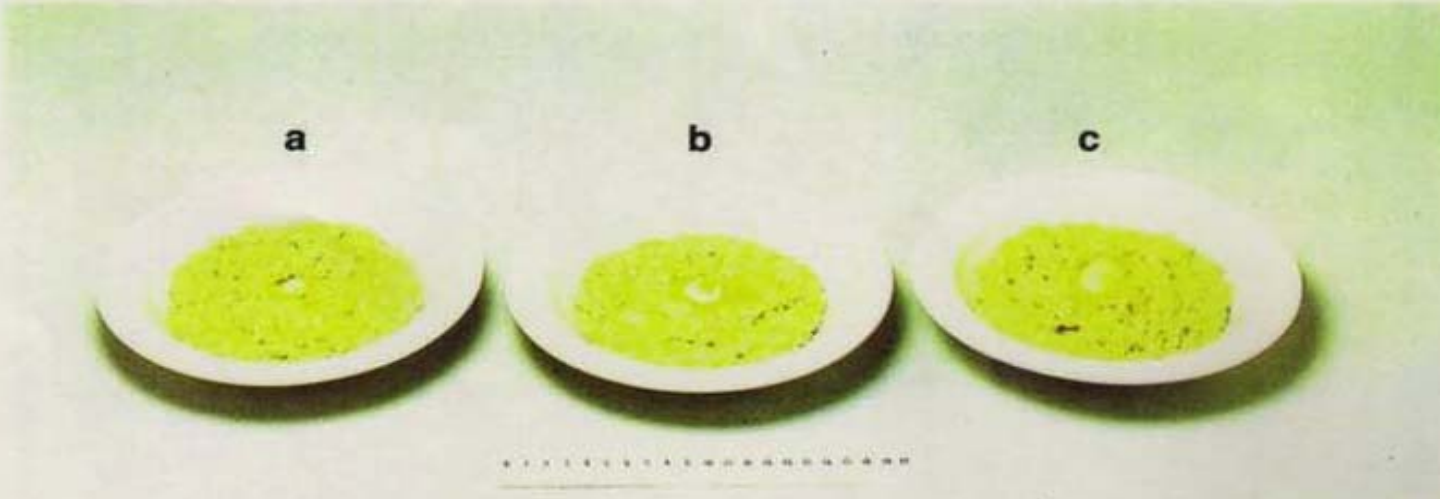

KUVA 26. Vellä.



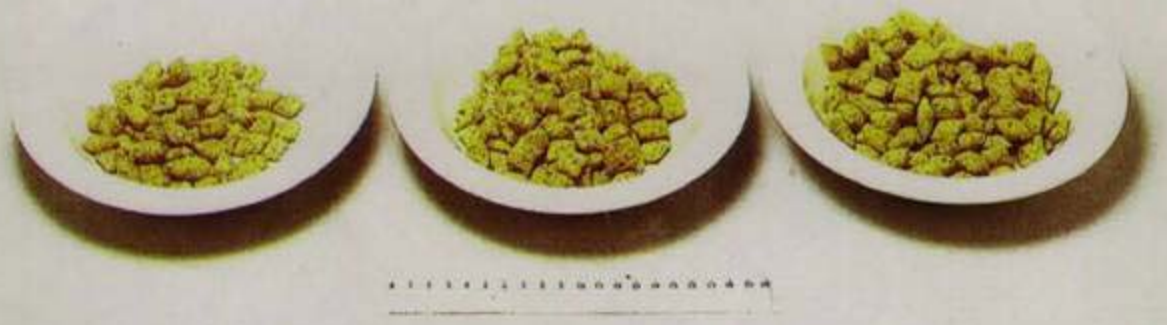

KUVA 27. Puuroa.



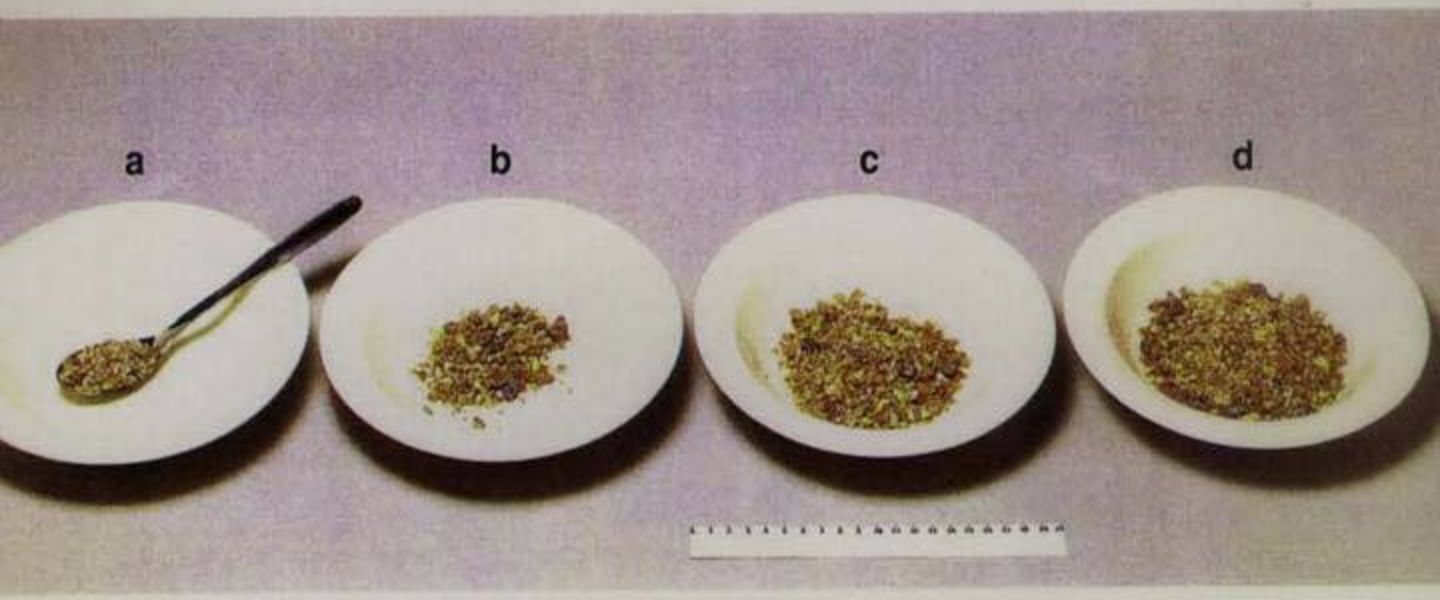

KUVA 28. Maitoa puuron päällä. Lasissa lautasen takana on sama määrä maitoa kuin on kaadettu lautaselle.



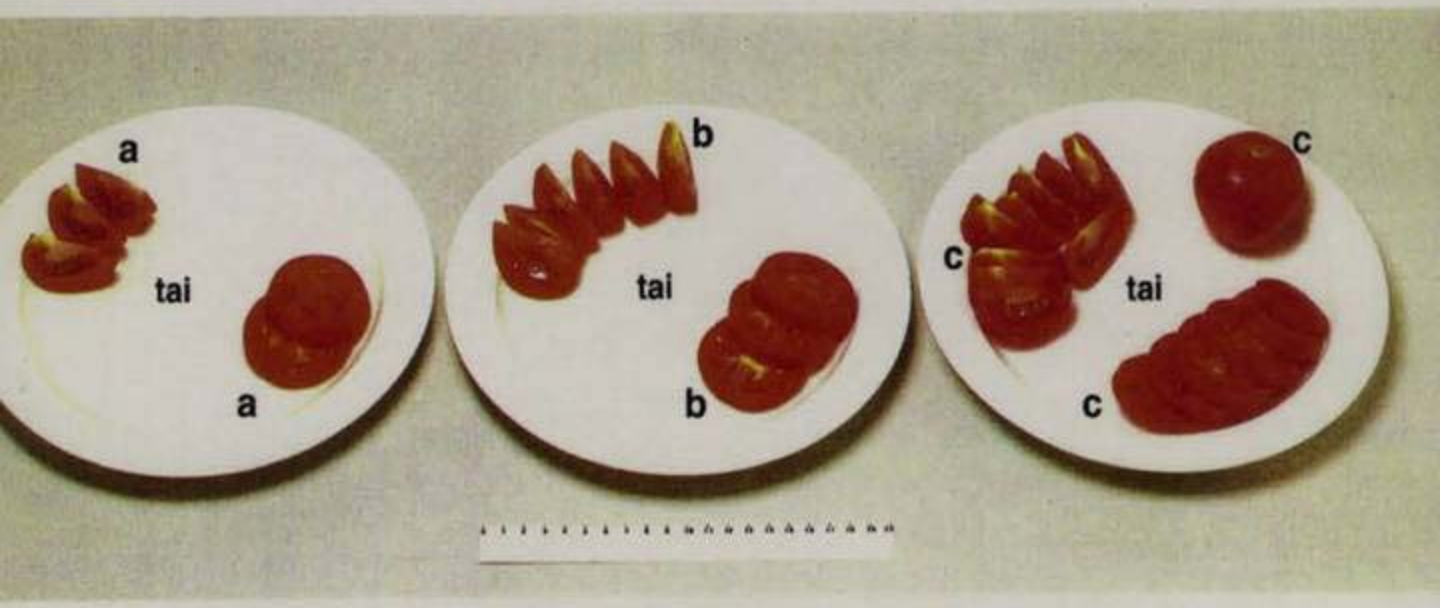

KUVA 29. Eri kokoisia voisilmiä puurossa. Vaihtoehdossa c on pieni (10 g) voinappi.



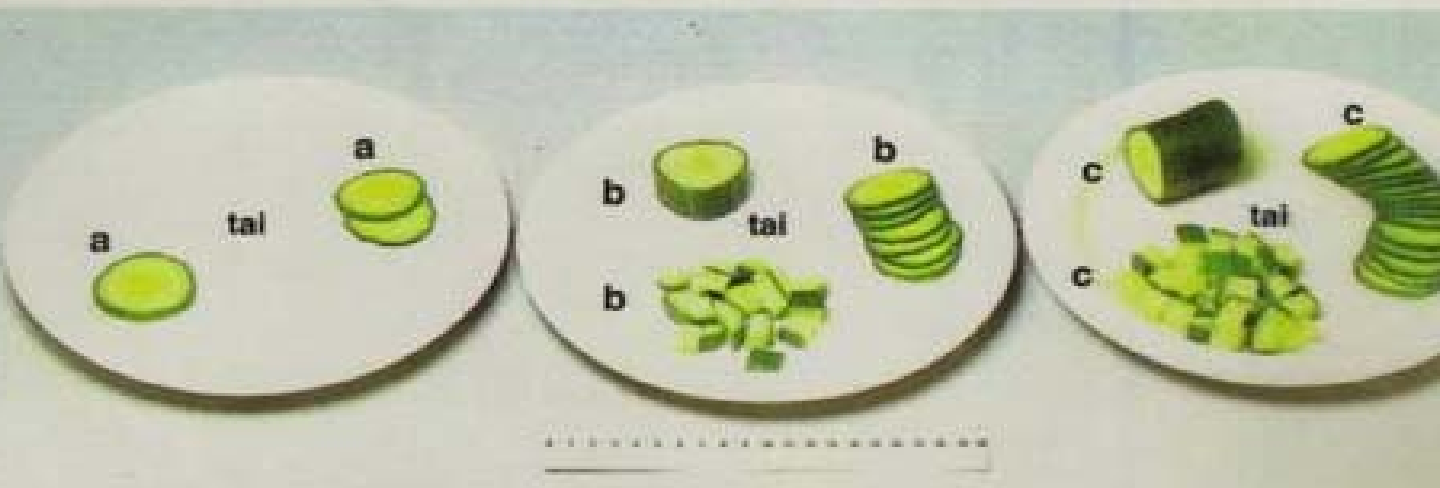
KUVA 30. Aamiaismuroja.



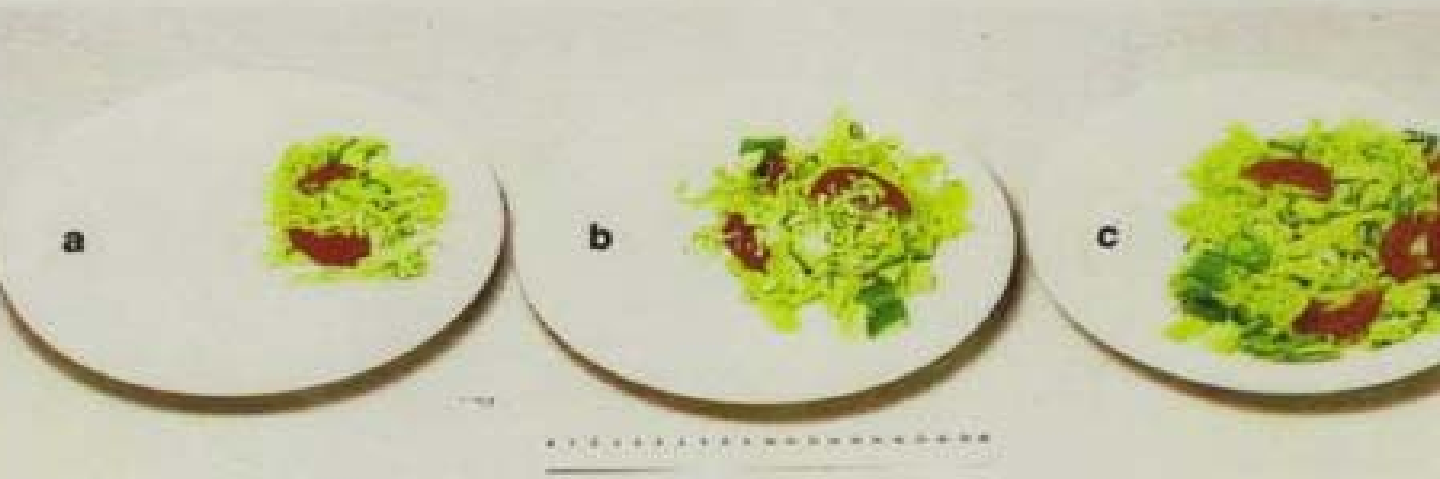

KUVA 31. Müsliä.



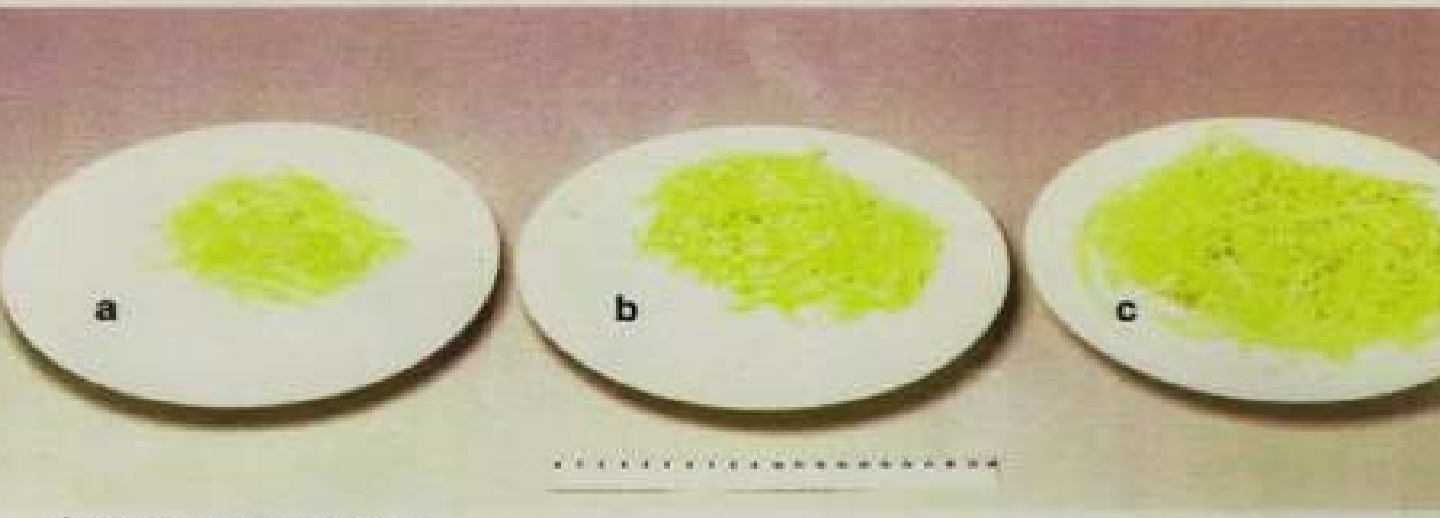

KUVA 32. Tomaattia.




KUVA 33. Tuoretta kurkkua.

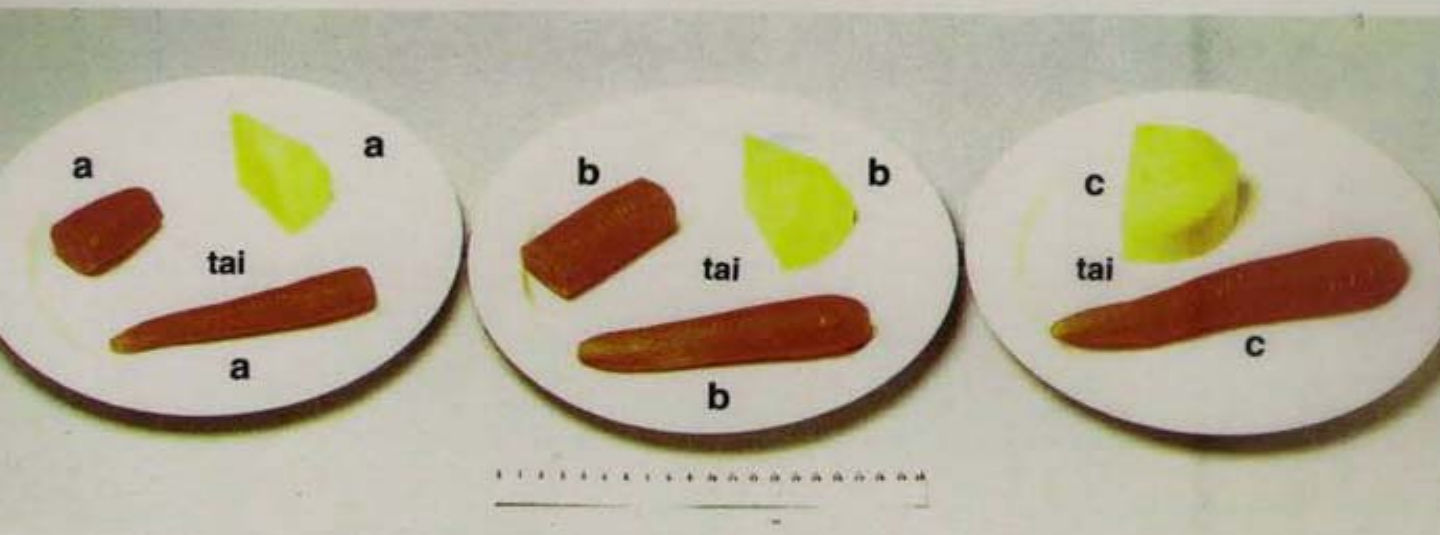



KUVA 34. Vihannessalaattia.

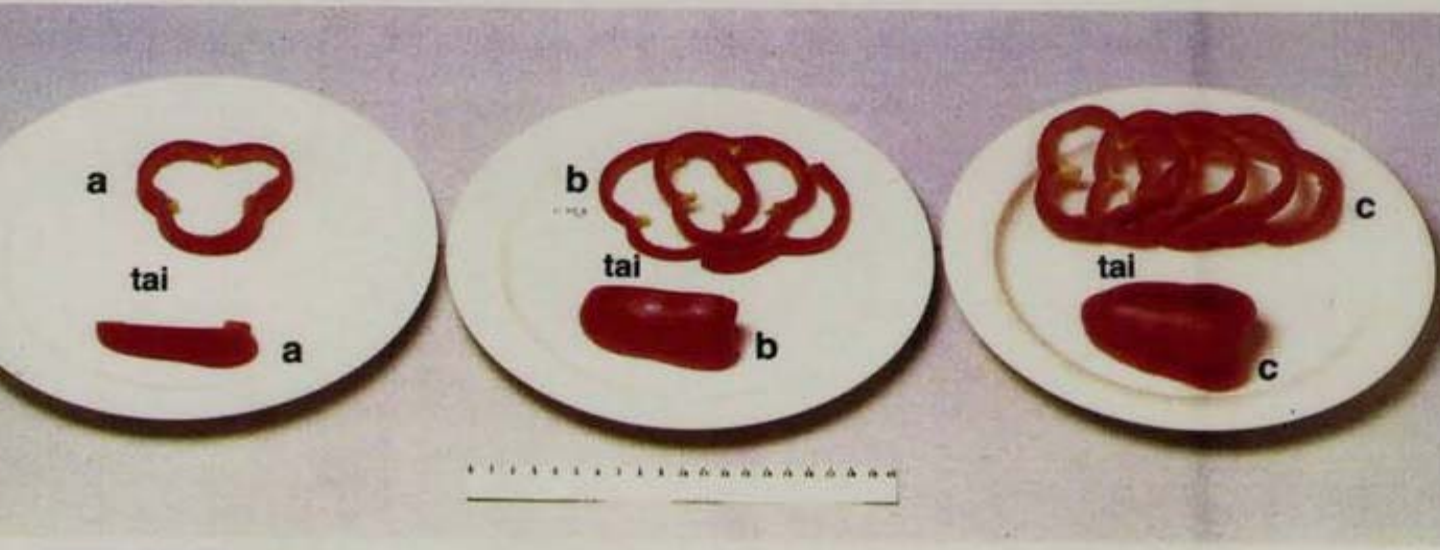



KUVA 35. Kaaliraastetta.

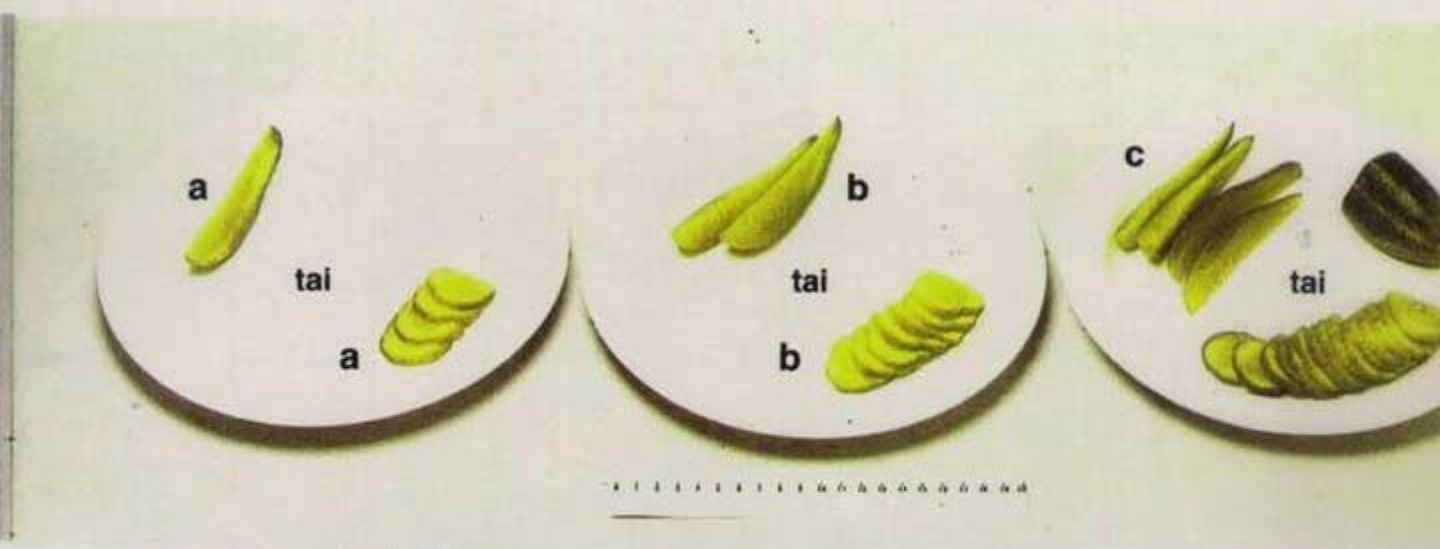
KUVA 36. Juuresraastetta (porkkanaraastetta).



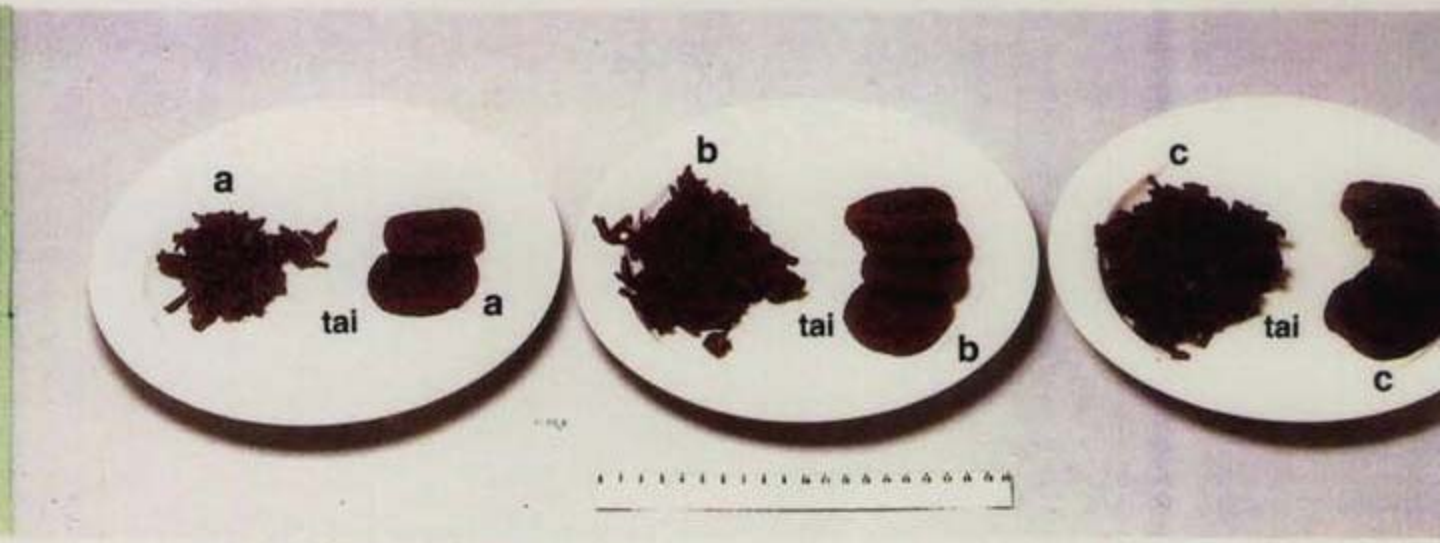

KUVA 37. Juurespaloja (porkkana ja lanttu).



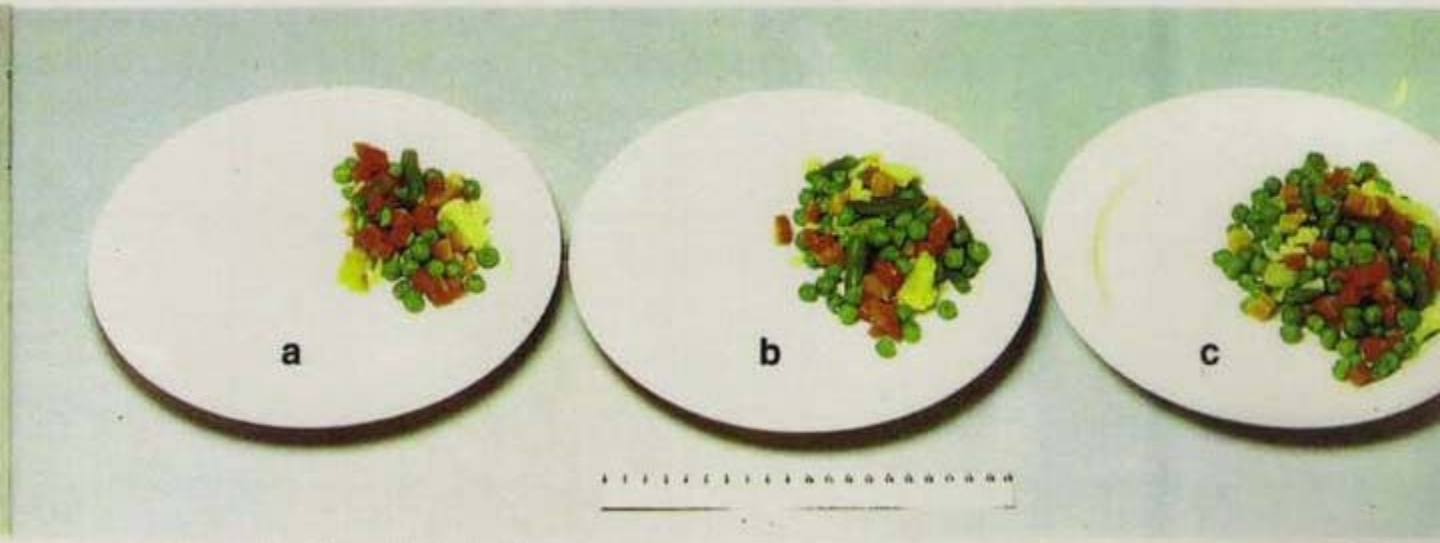

KUVA 38. Paprikaa.

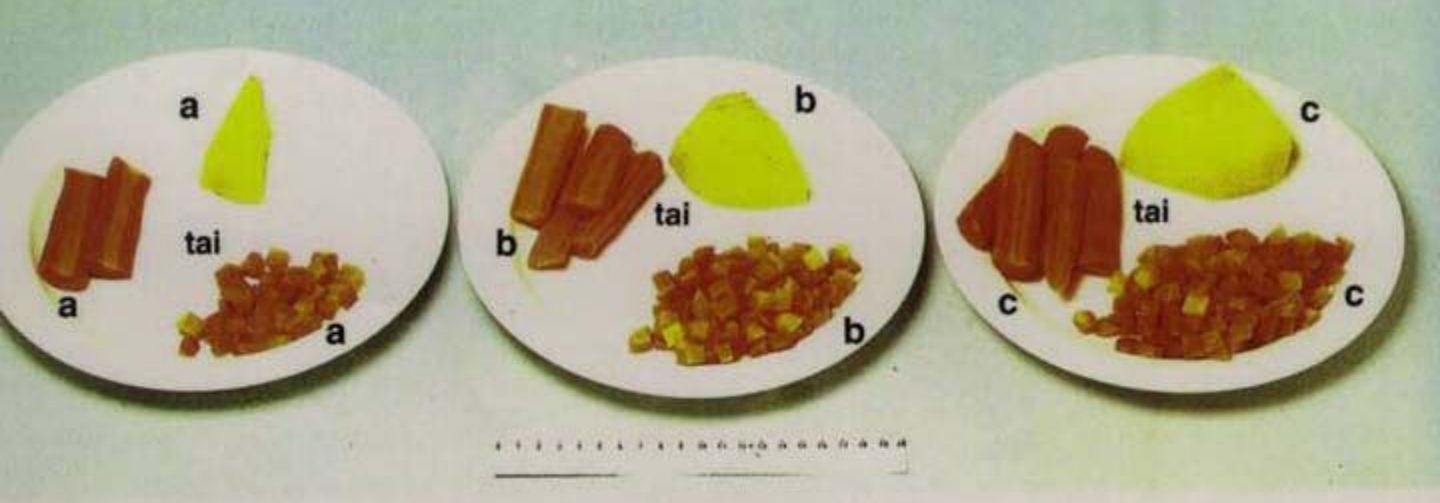



KUVA 39. Maustekurkkua.

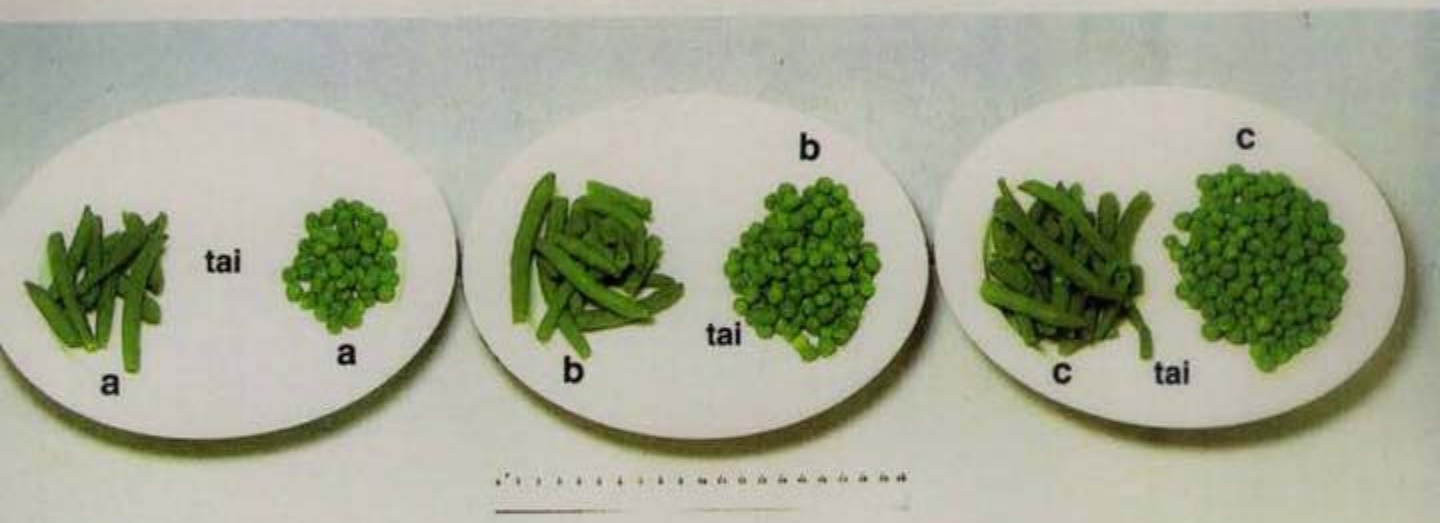



KUVA 40. Etikkapunajuurta.

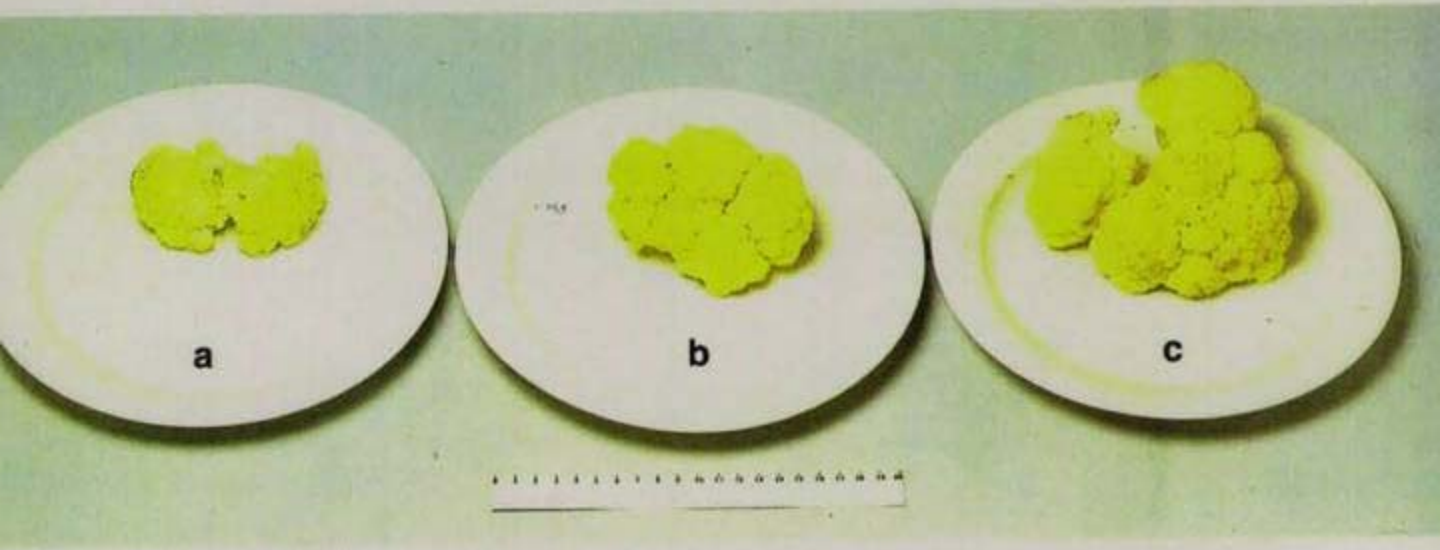




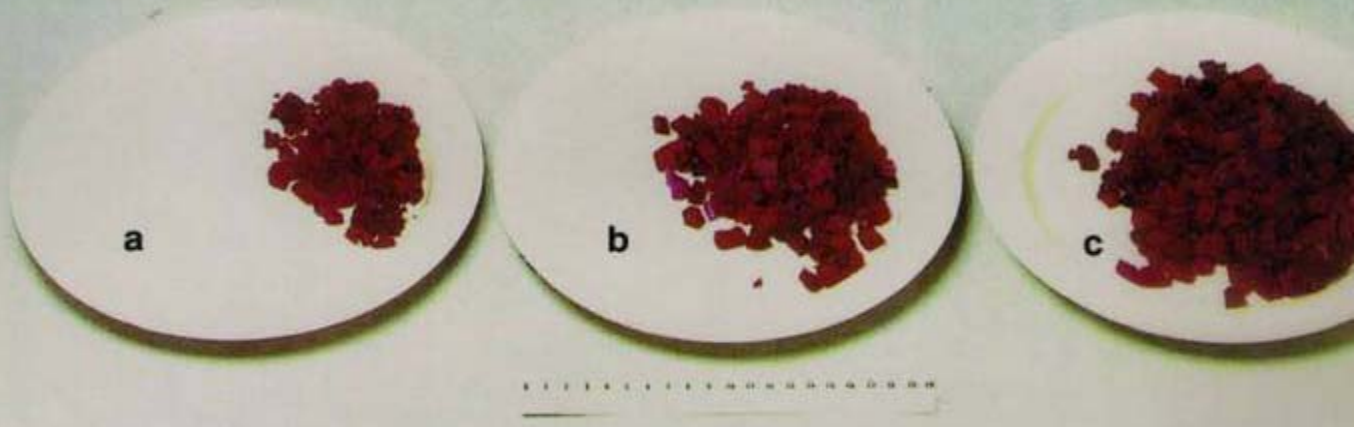

KUVA 42. Keitettyjä juureksia.



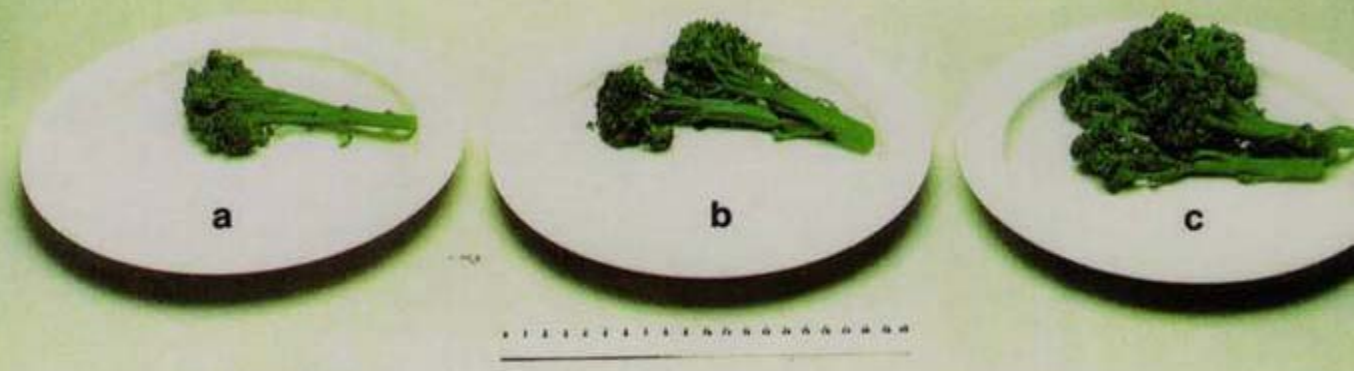

KUVA 43. Herneitä ja papuja.



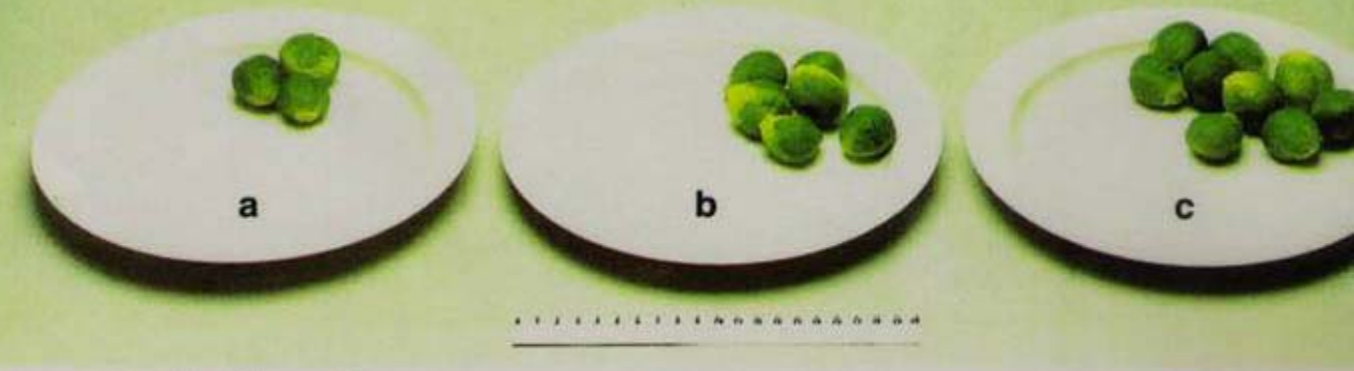

KUVA 44. Kukkakaalia.



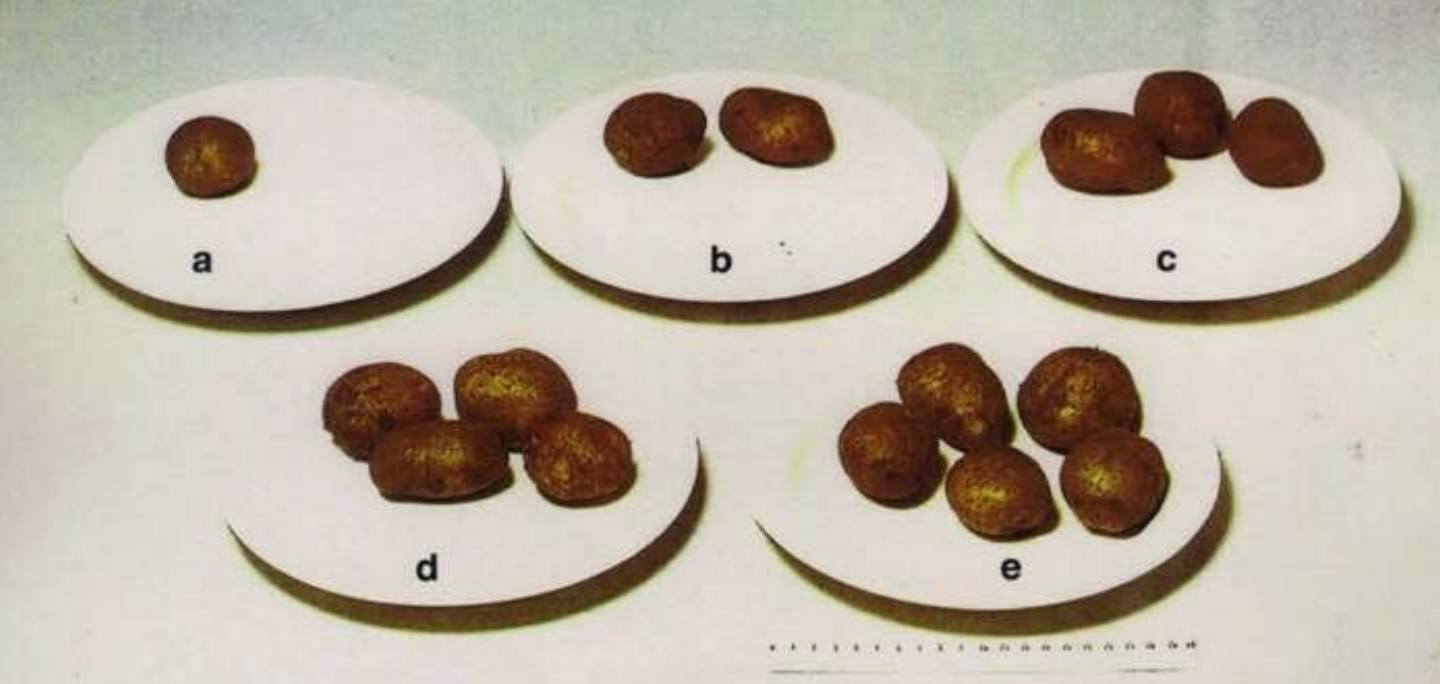

KUVA 45. Rosollia.



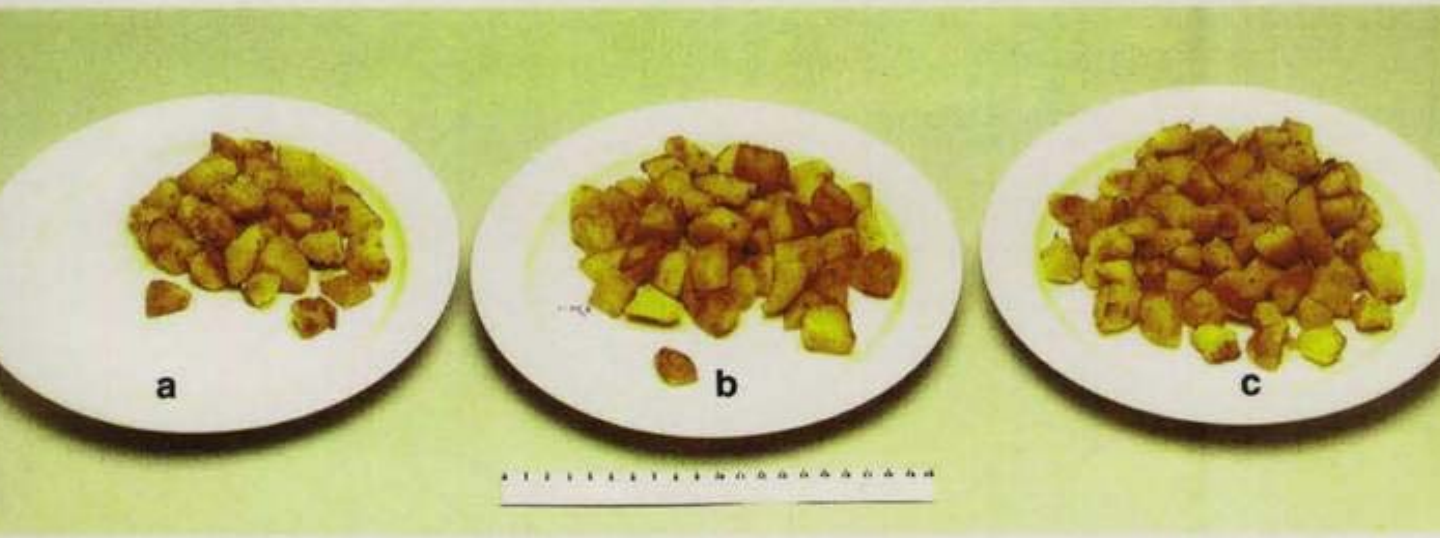

KUVA 46. Parsakaalia.



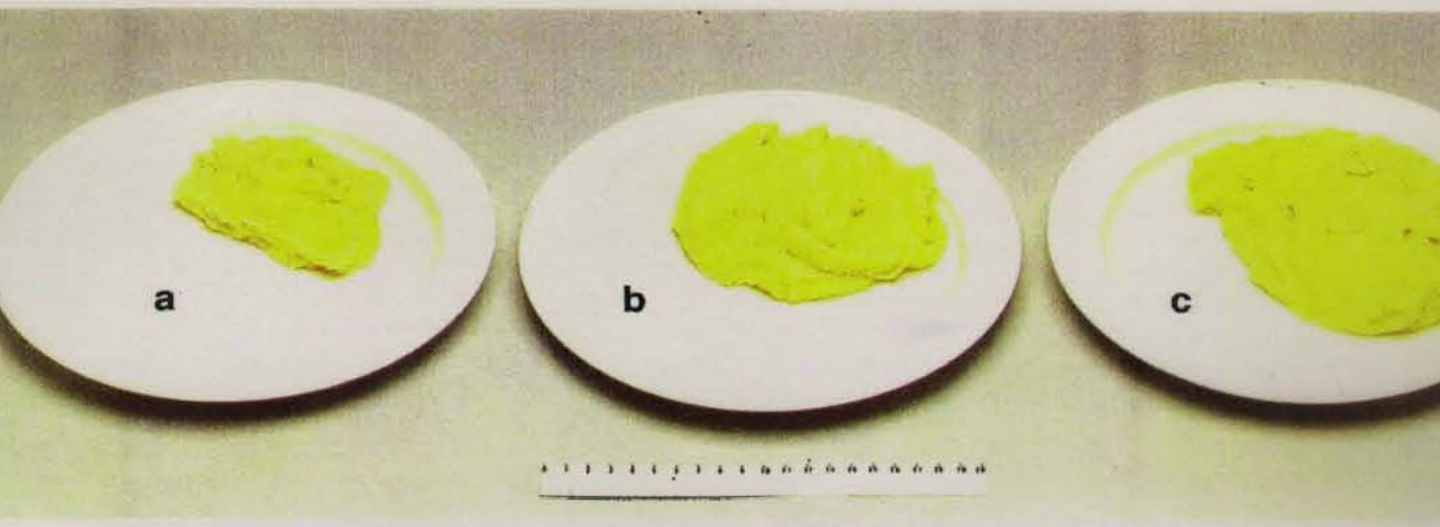

KUVA 47. Ruusukaalia.



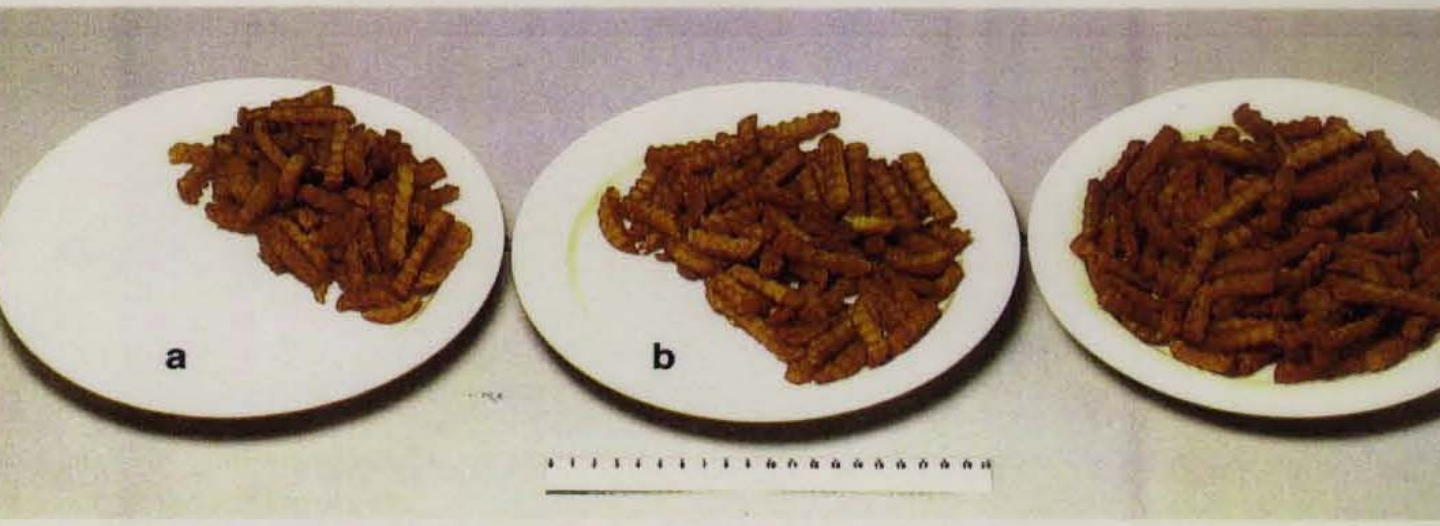

KUVA 48. Keitettyjä perunoita.



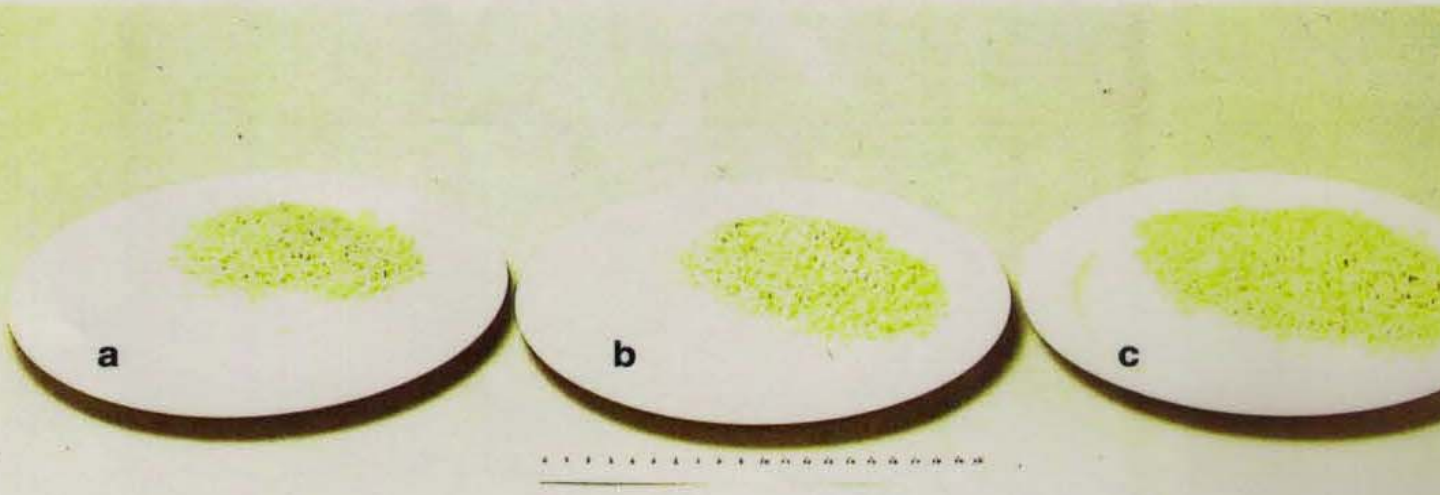

KUVA 49. Paistettuja perunoita.



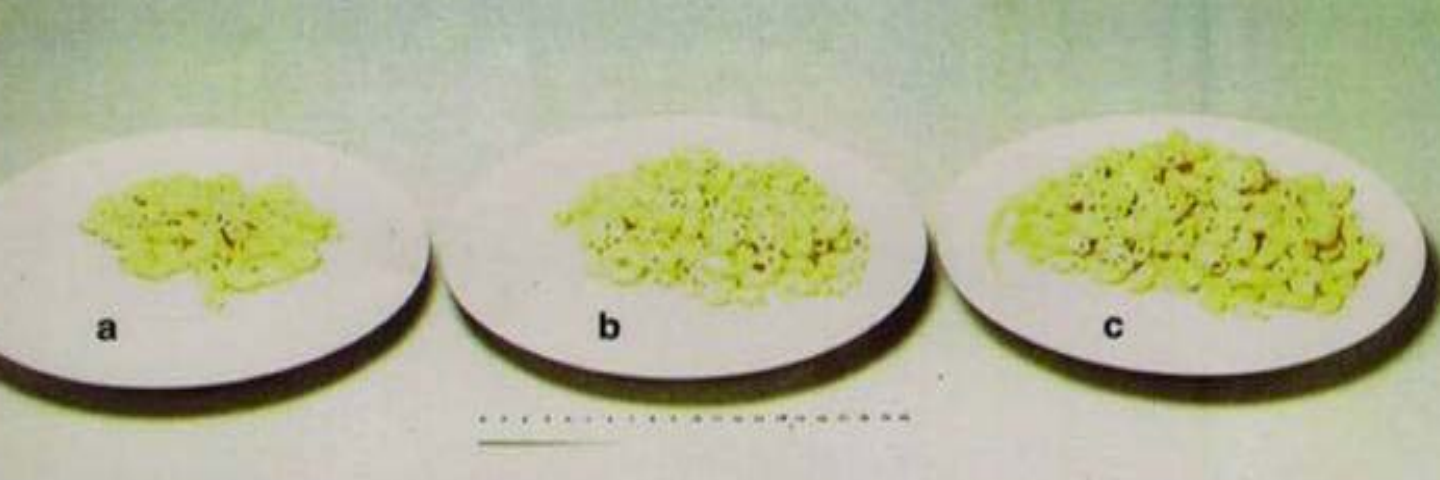

KUVA 50. Perunasosetta.



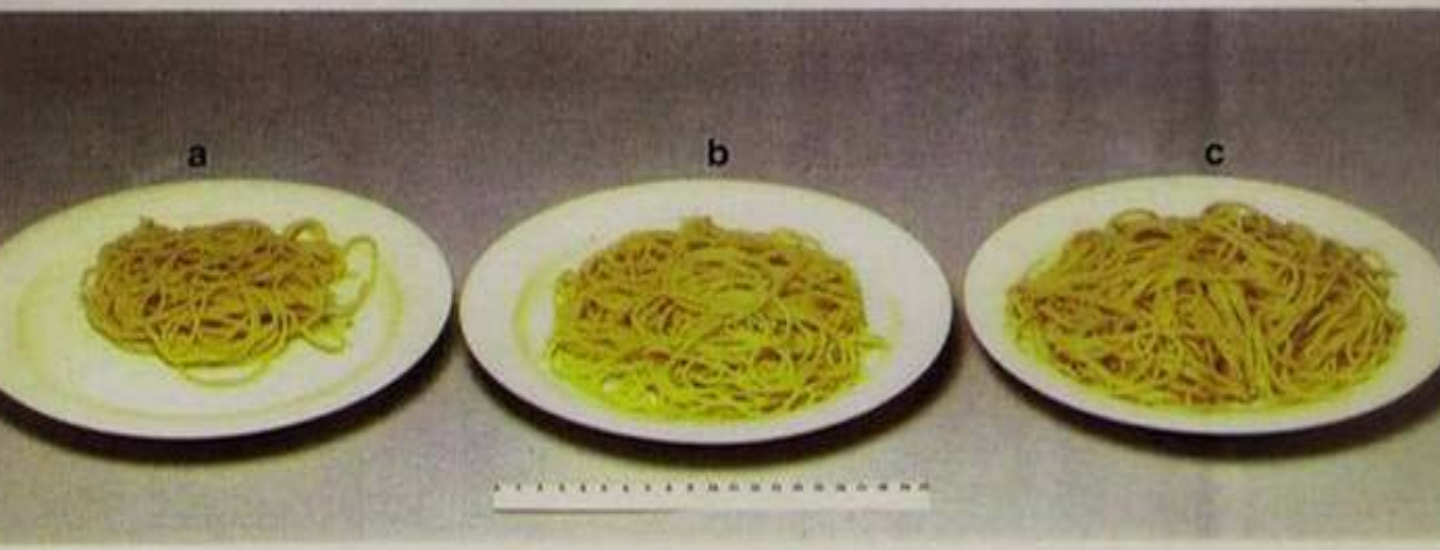

KUVA 51. Ranskalaisia perunoita.



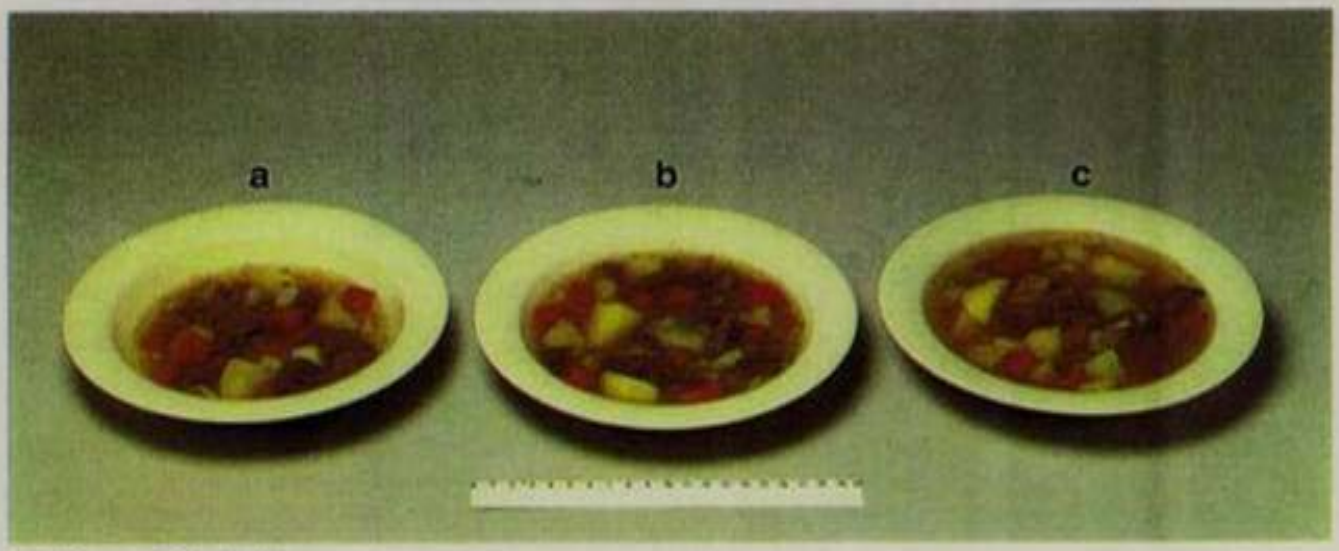

KUVA 52. Keitettyä riisiä



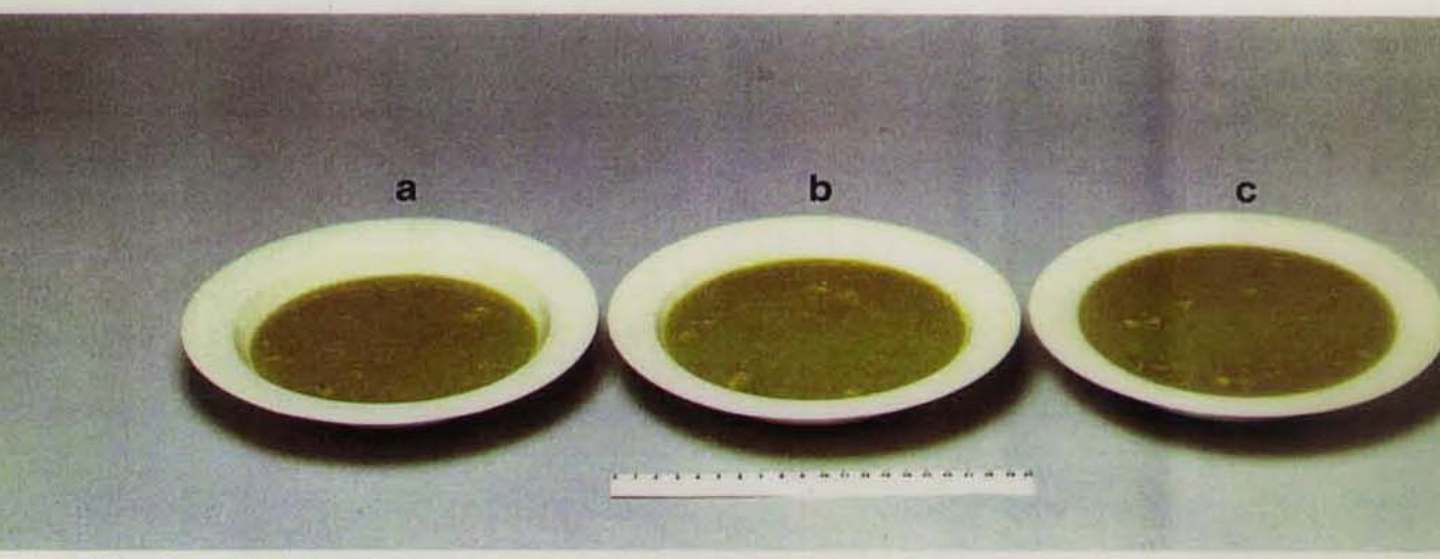

KUVA 53. Keitettyjä makaroneja.



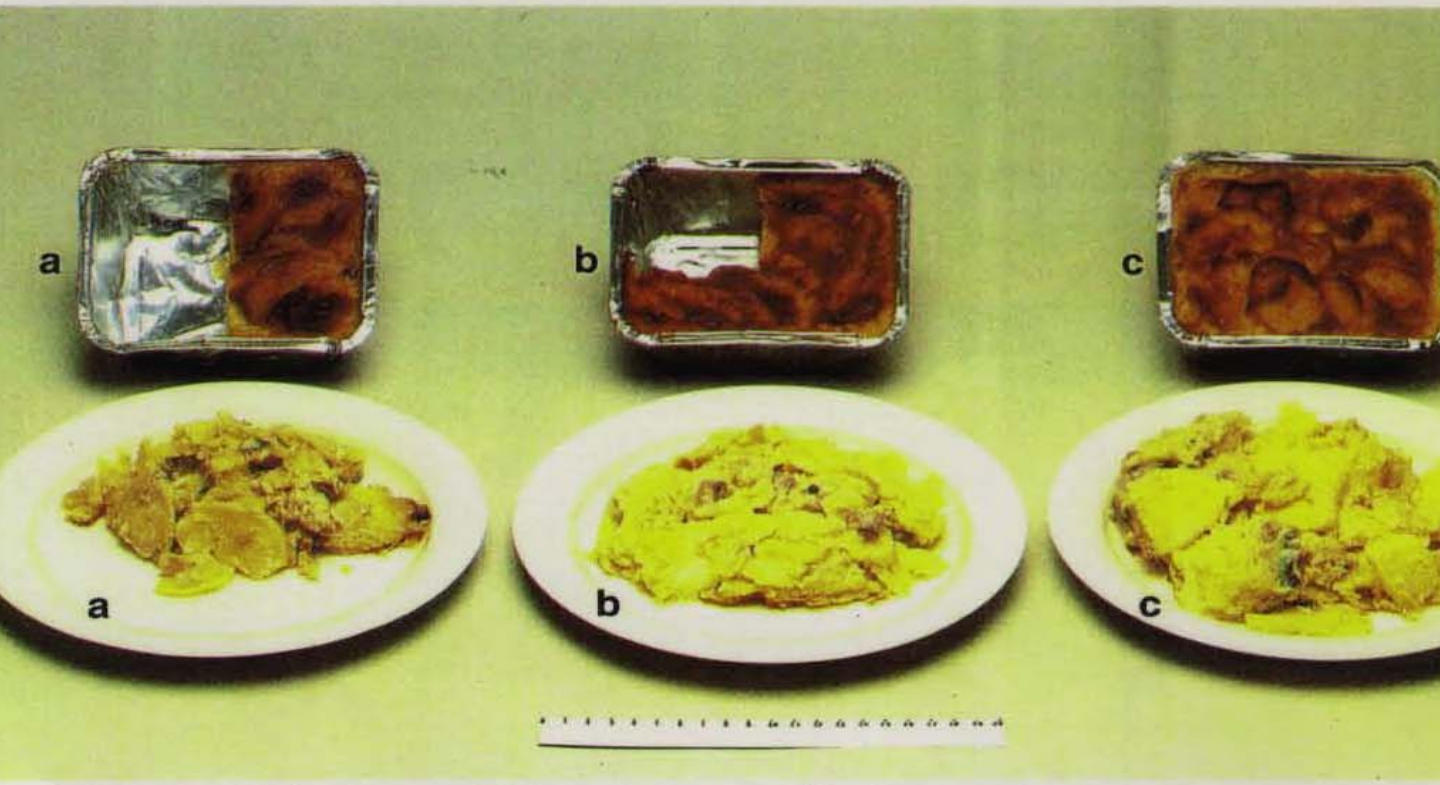

KUVA 54. Spaghettia.



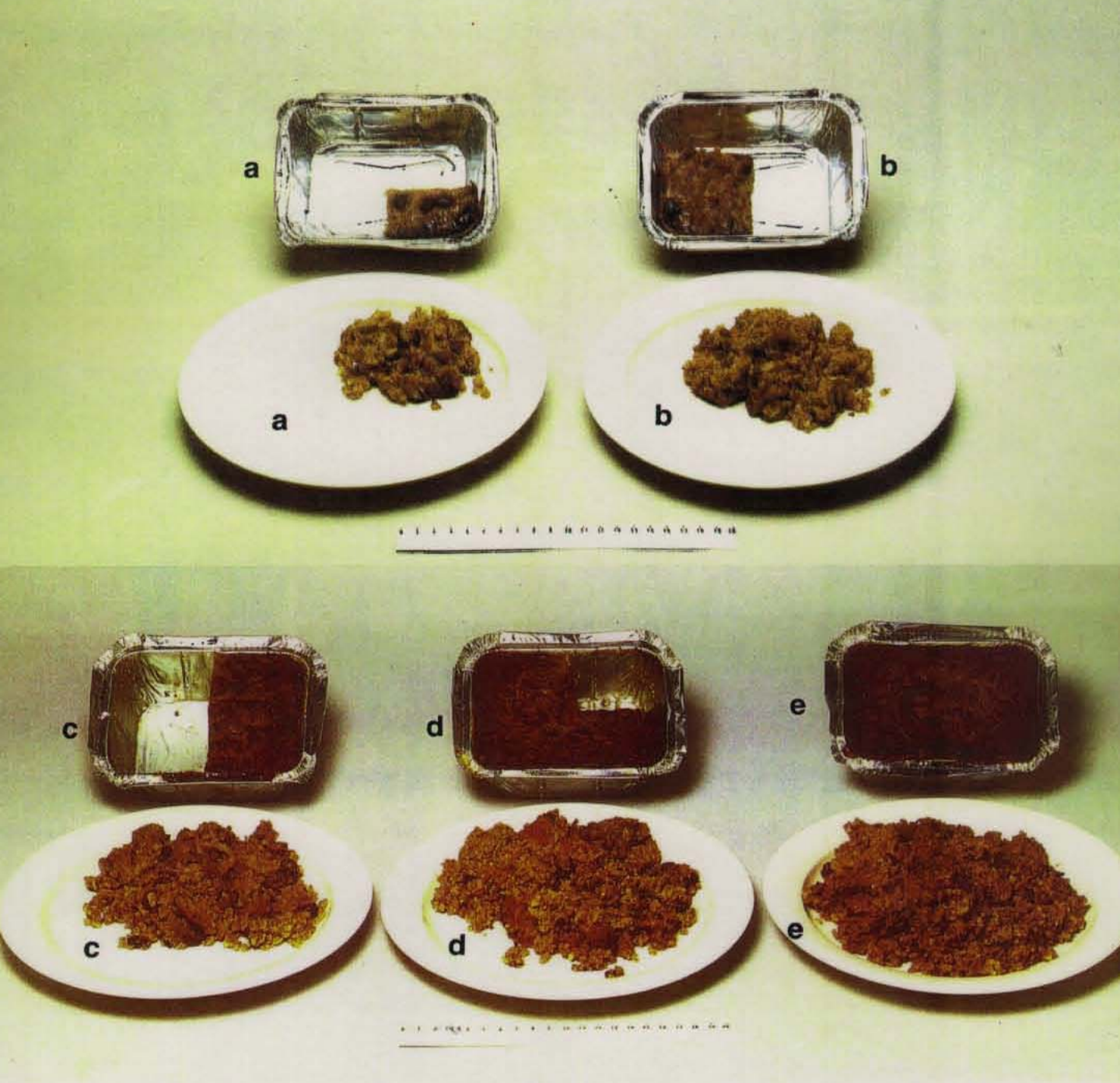

KUVA 55. Lihakeittoa.



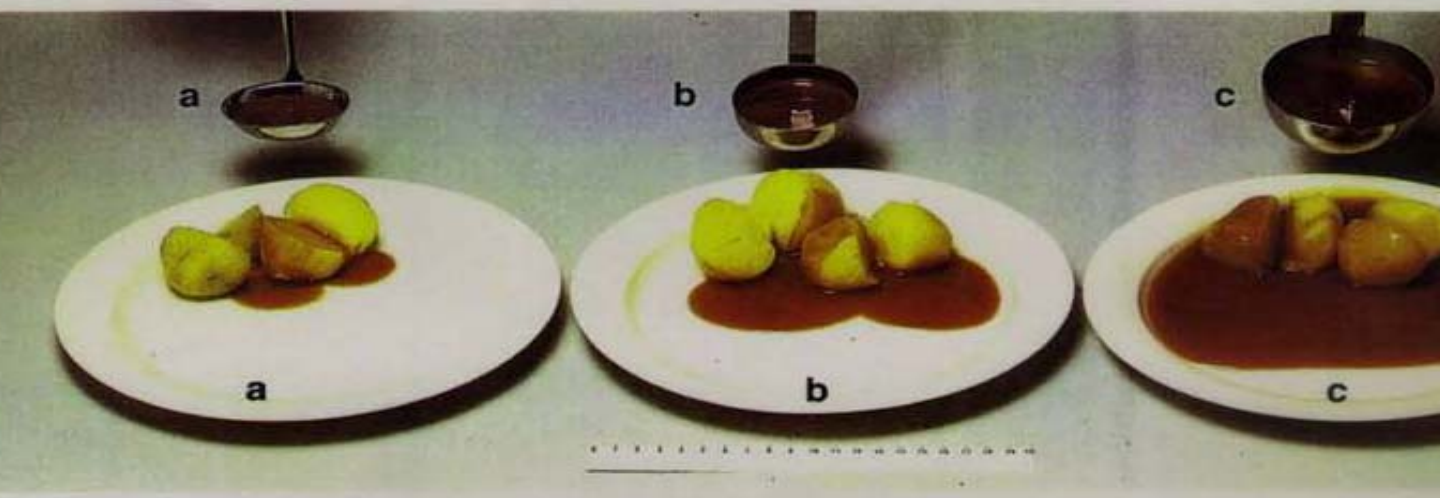

KUVA 56. Hernekeittoa.



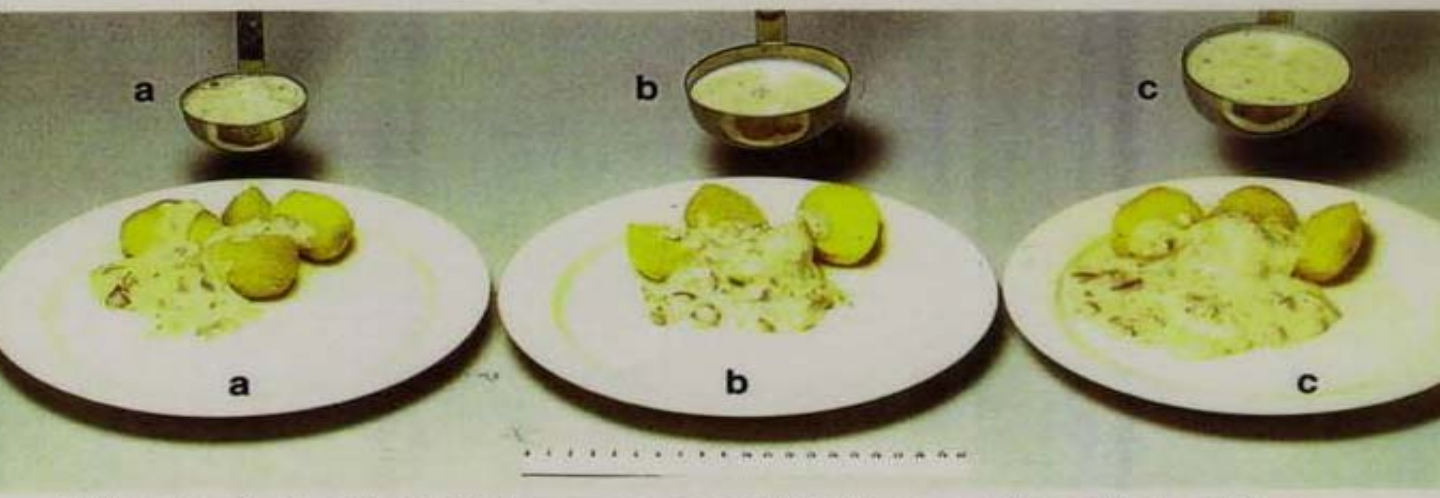

KUVA 57. Silakkalaatikkoa. Rasiassa on sama määrä kuin sen edessä olevalla lautasella.



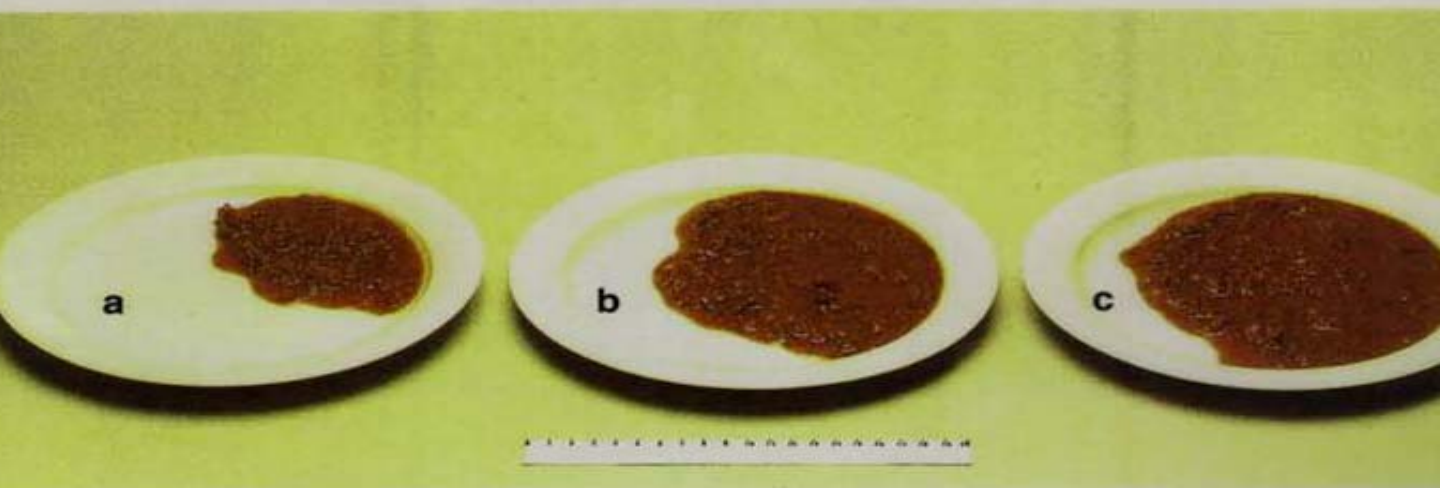

KUVA 58. Maksalaatikkoa. Rasiassa on sama määrä kuin sen edessä olevalla lautasella.

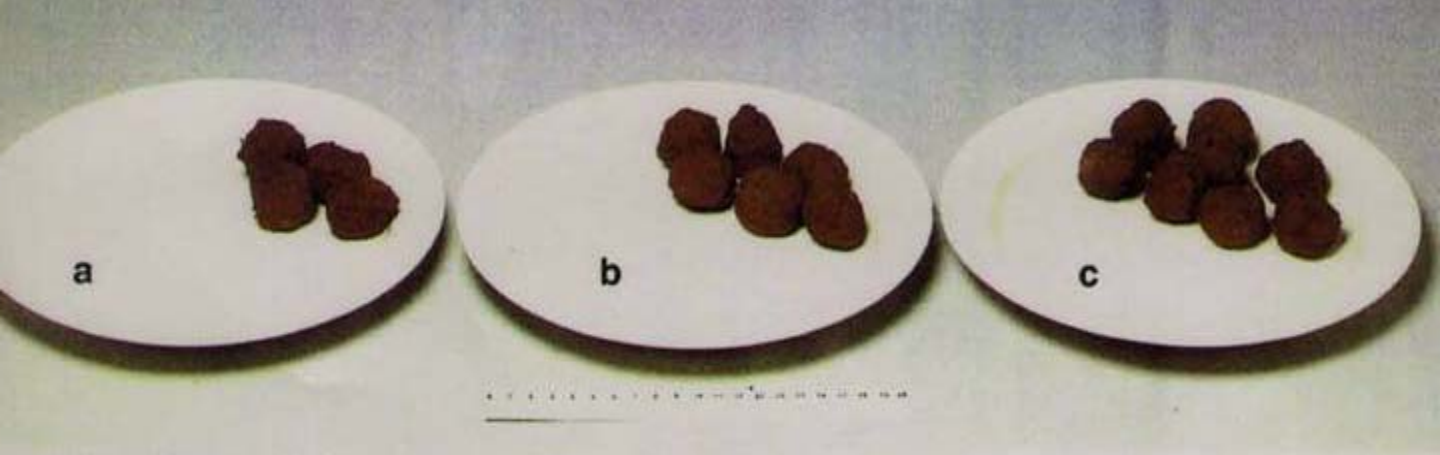



KUVA 59. Ruskeaa kastiketta. Kauhassa on sama määrä kuin perunoiden päälle kaadettuna.

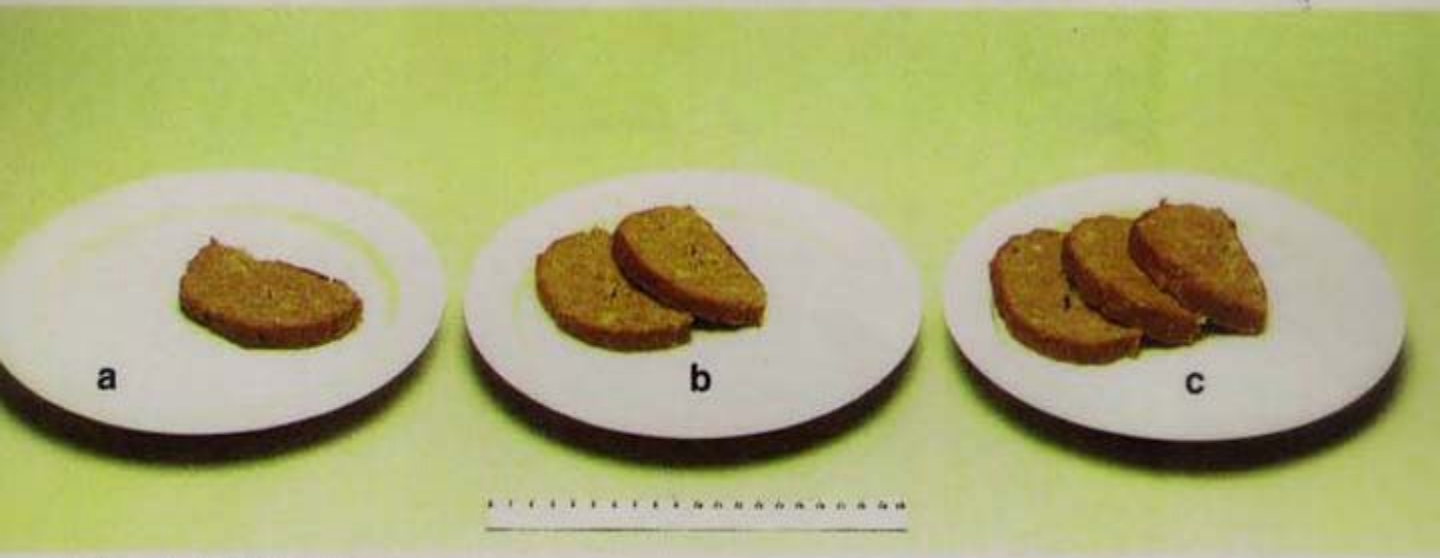



KUVA 60. Sienikastiketta. Kauhassa on sama määrä kuin perunoiden päälle kaadettuna.

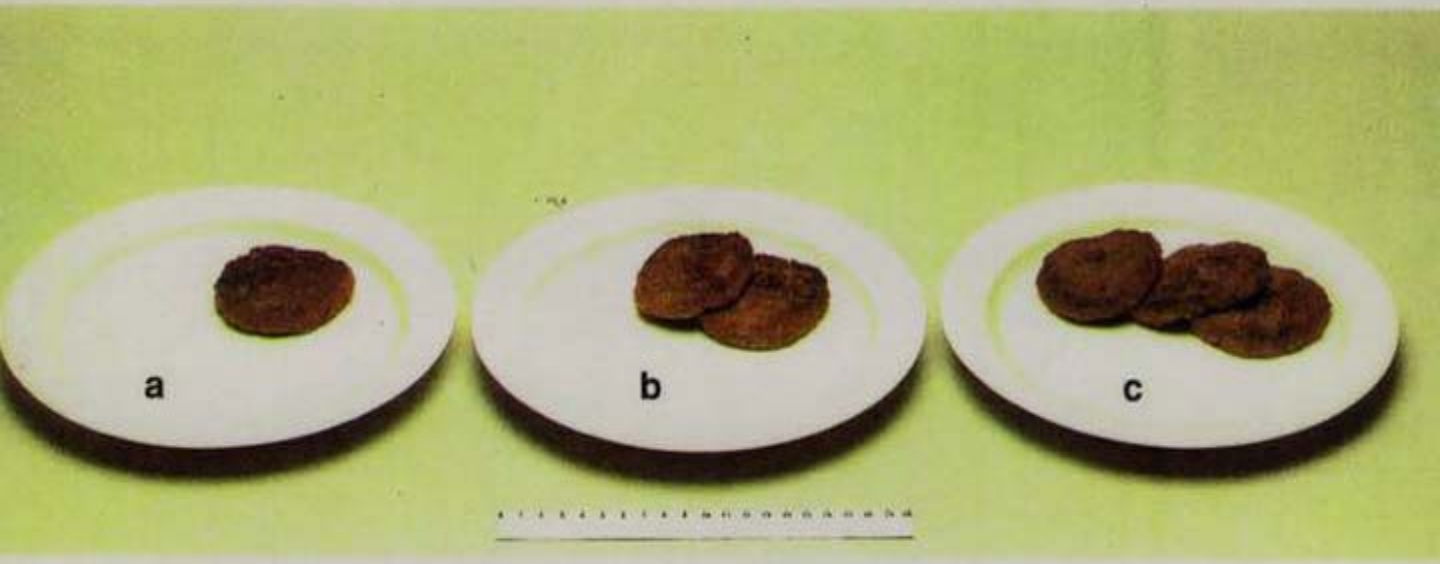




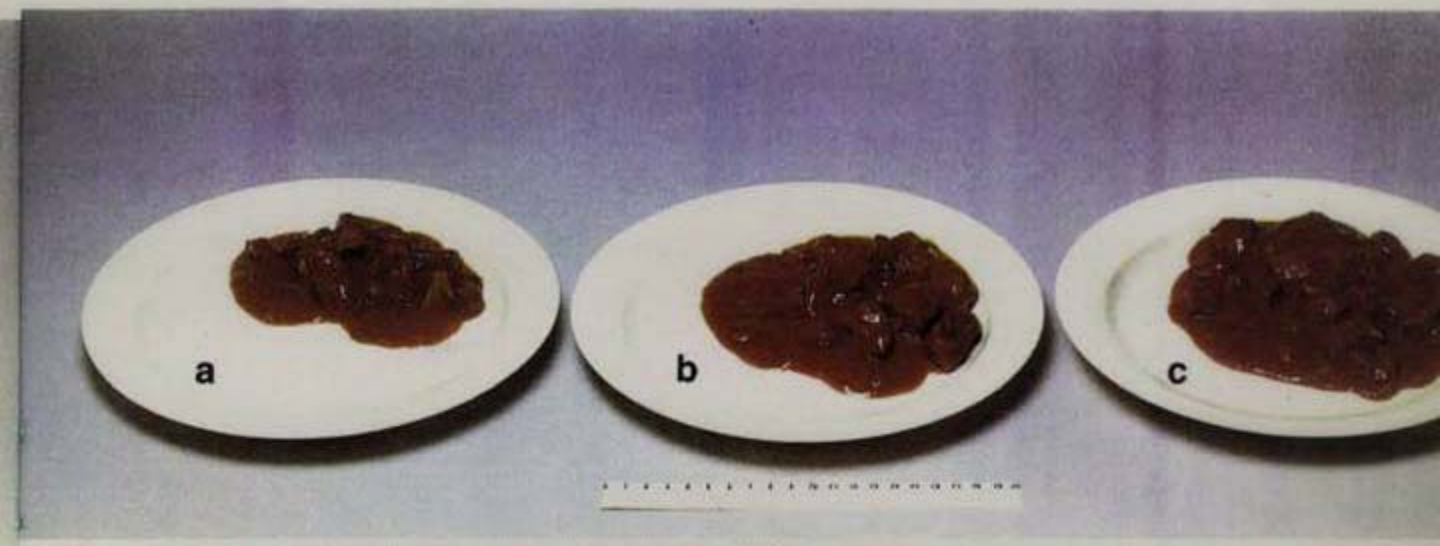

KUVA 62. Lihapyöryköitä.



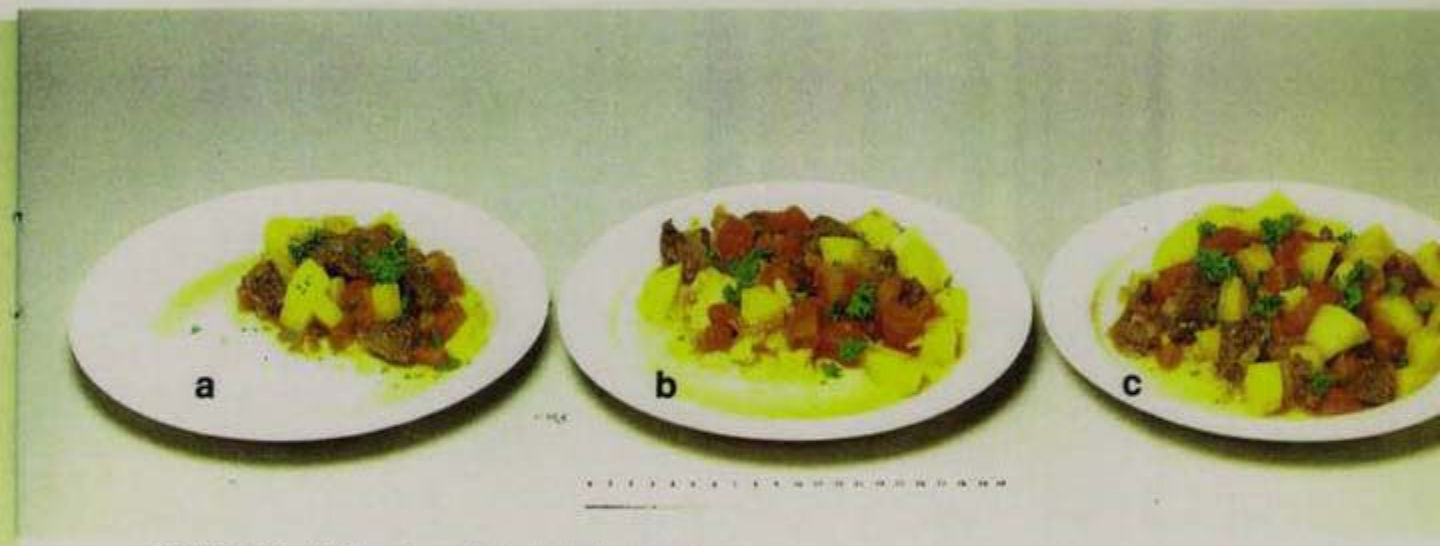

KUVA 63. Lihamureketta.



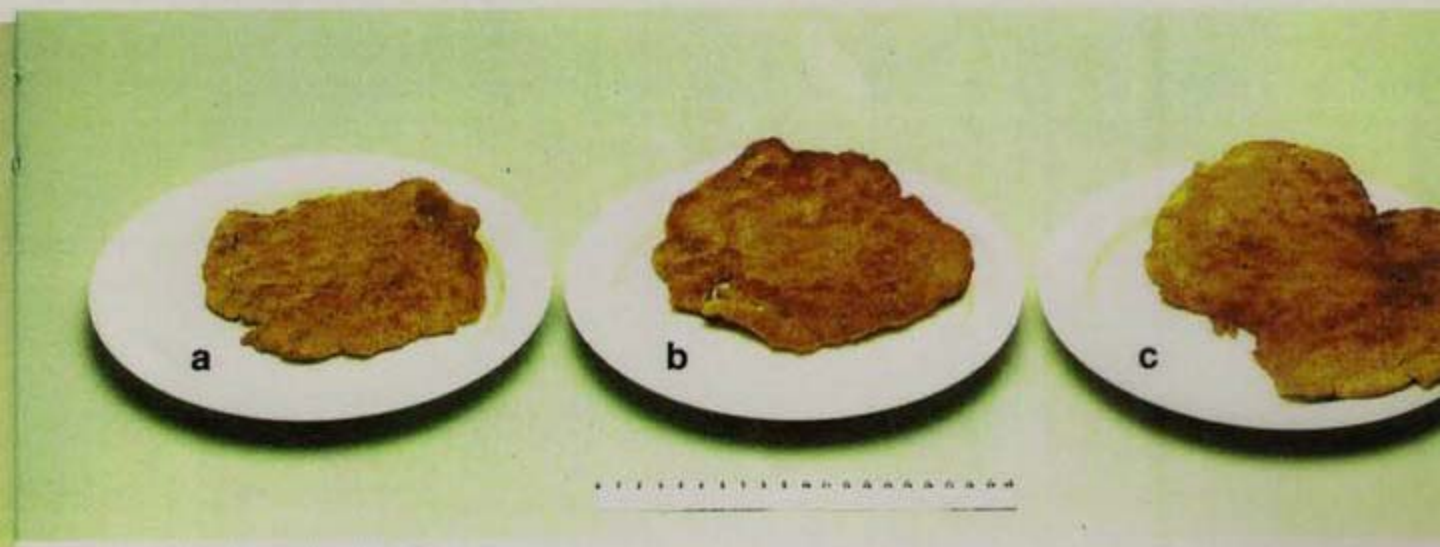

KUVA 64. Jauhelihapihvejä.

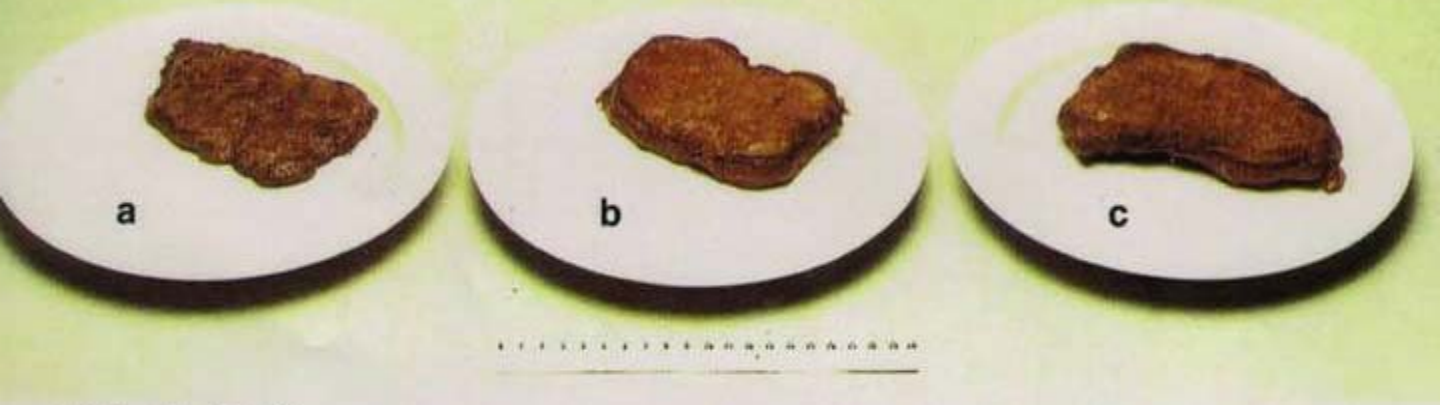



KUVA 65. Kastikkeellista liharuokaa (palapaistia).

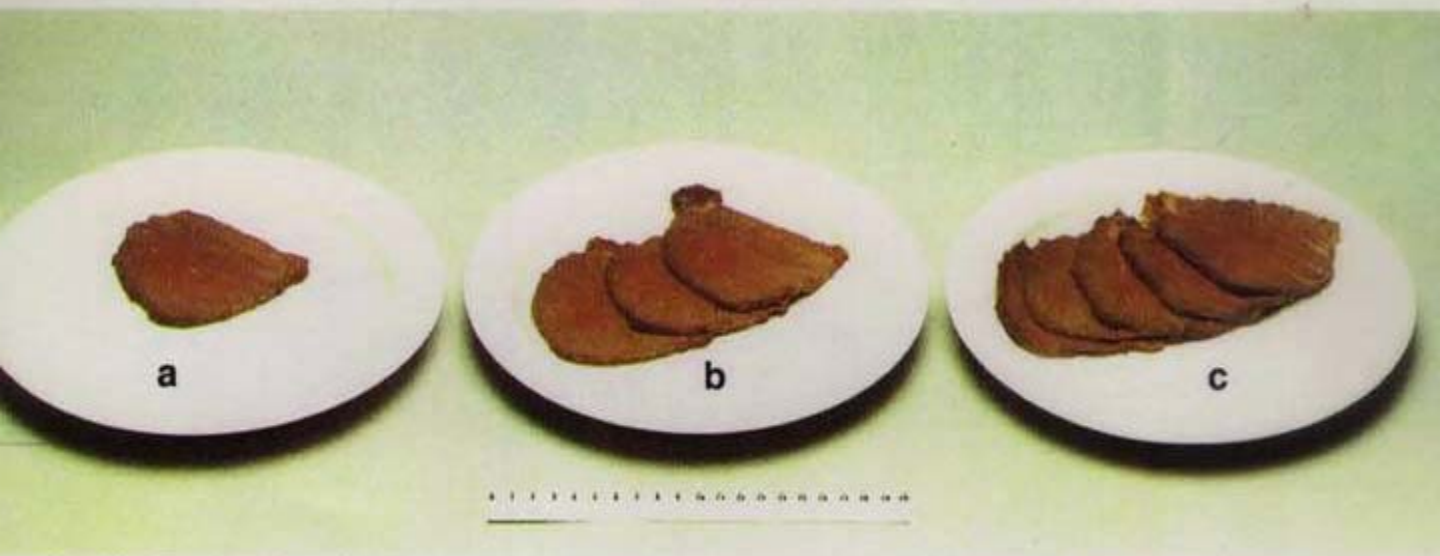



KUVA 66. Pataruokaa, jossa on perunaa.

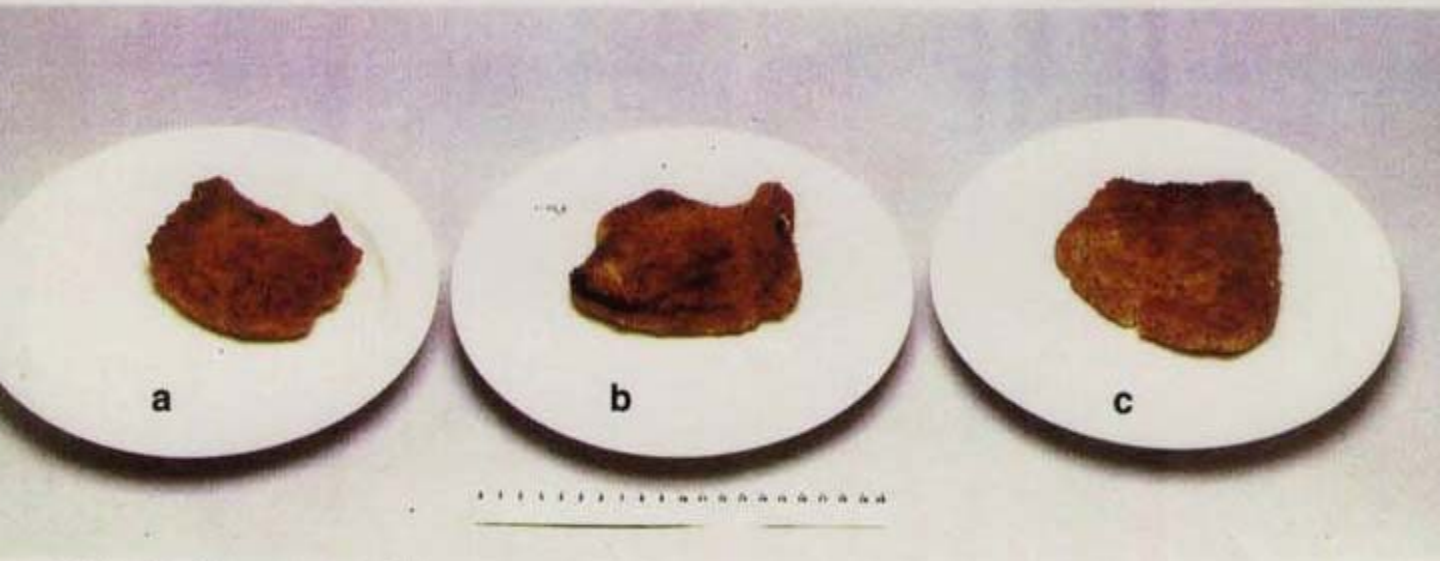




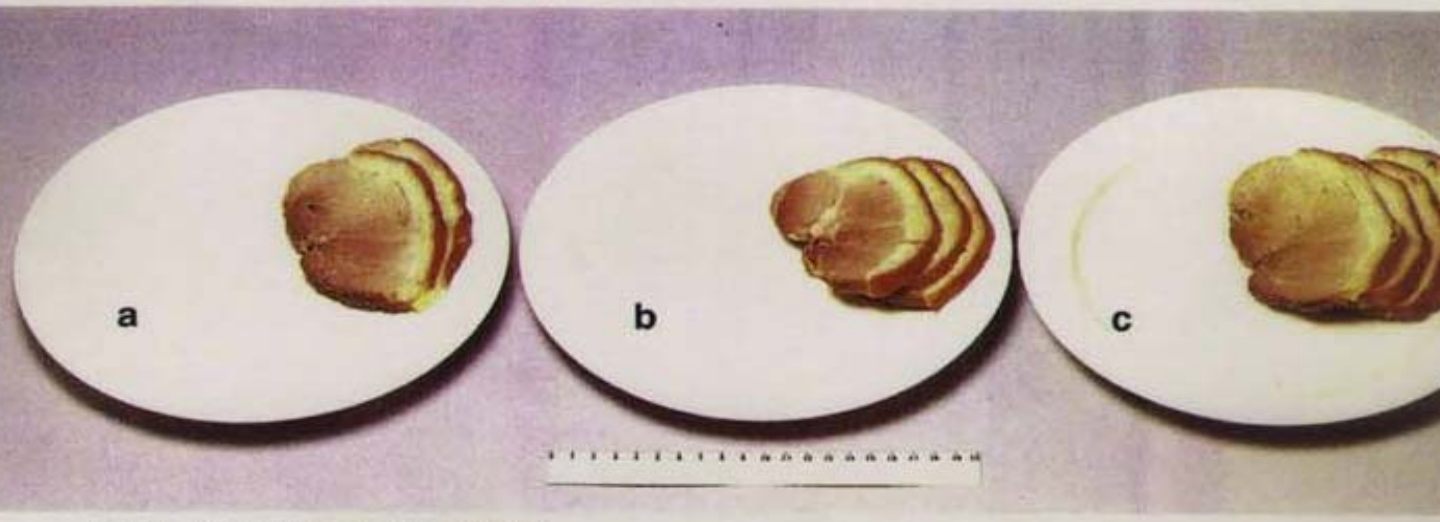

KUVA 68. Pihvejä.



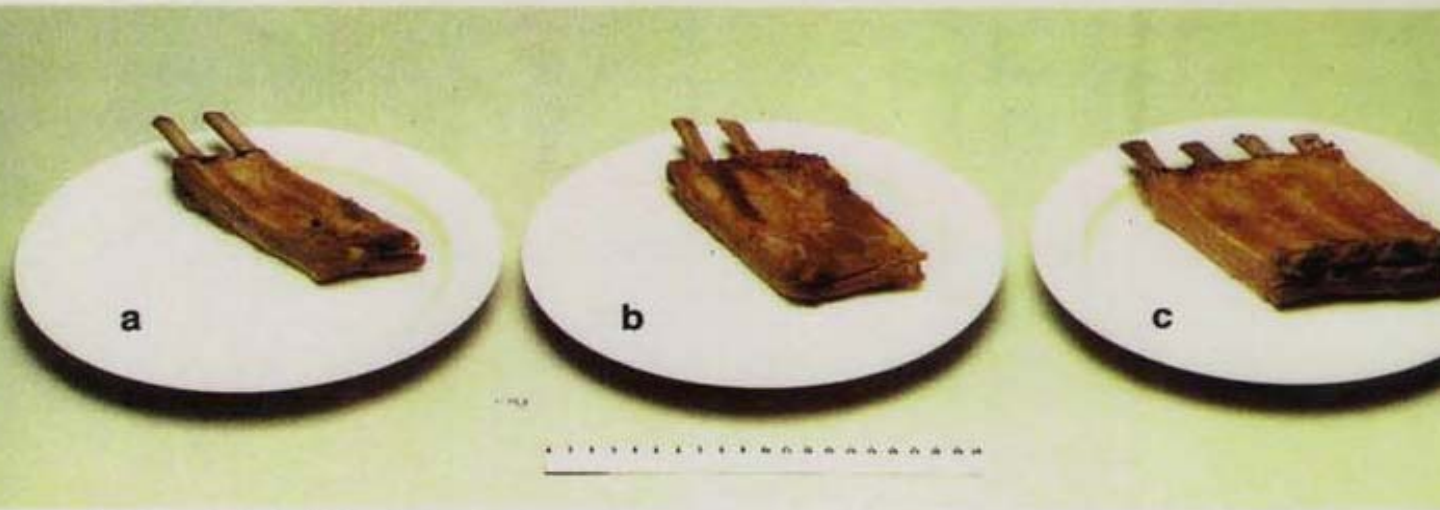

KUVA 69. Paistiviipaleita.



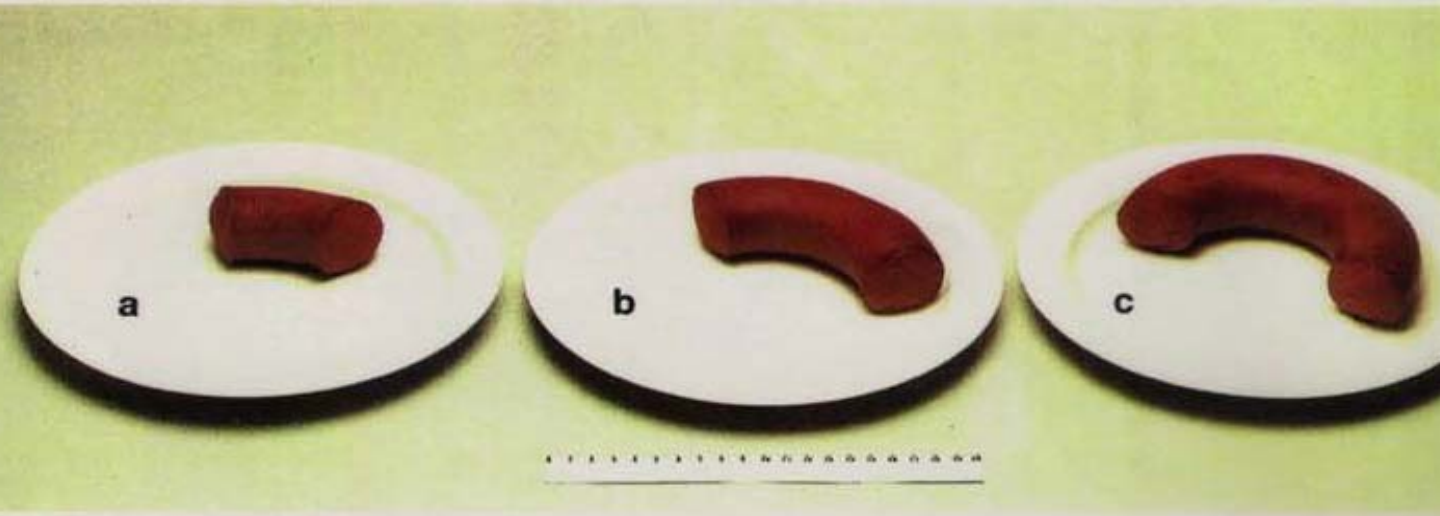

KUVA 70. Porsaankyljyksiä.



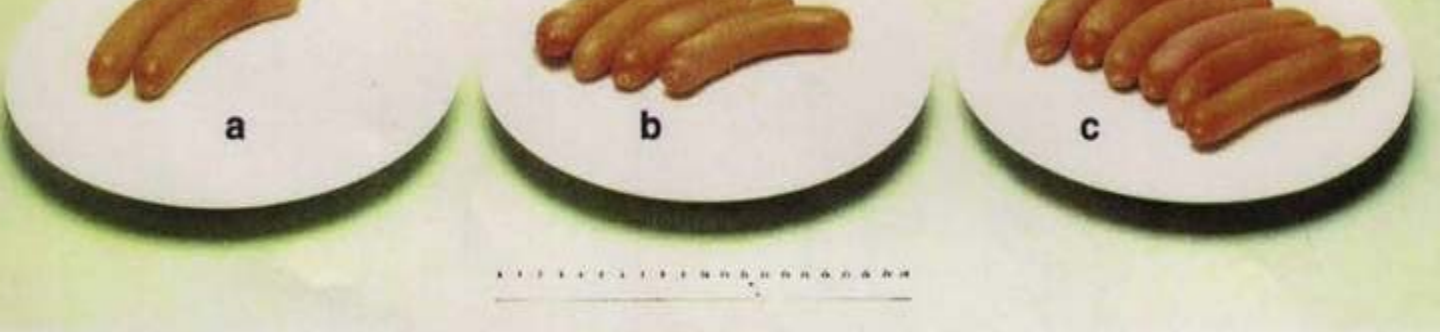

KUVA 71. Porsaanpaistiviipaleita.



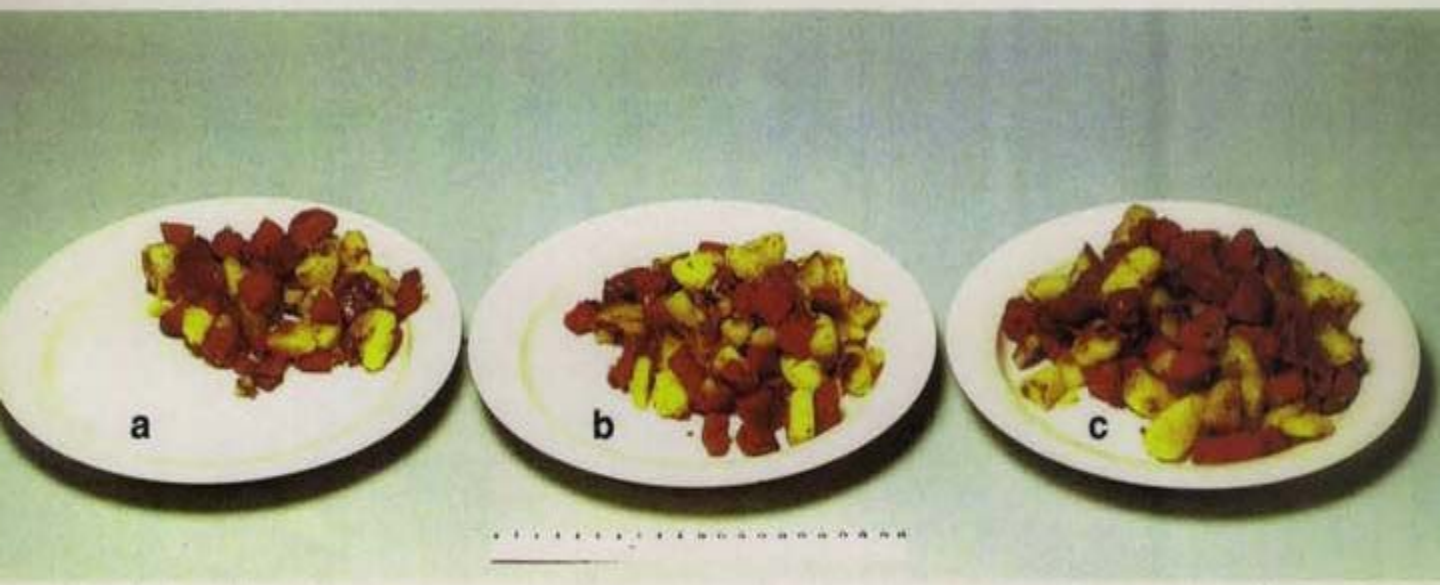

KUVA 72. Siankylkeä grillattuna.



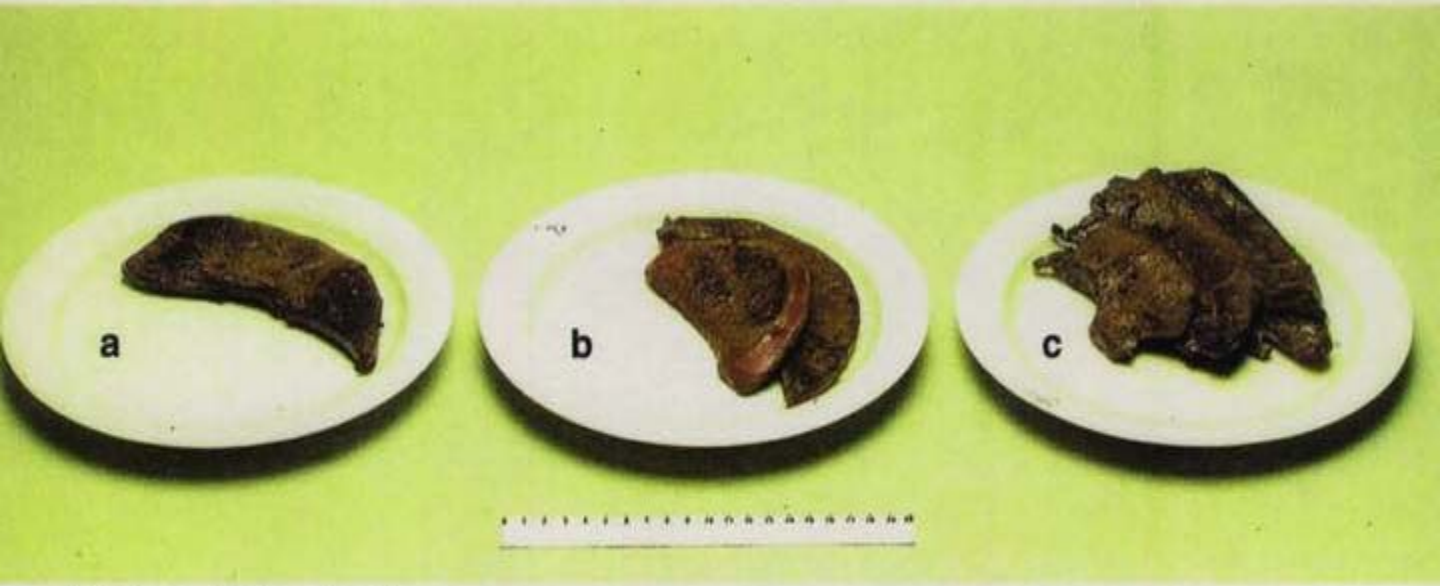

KUVA 73. Paistettua makkaraa.



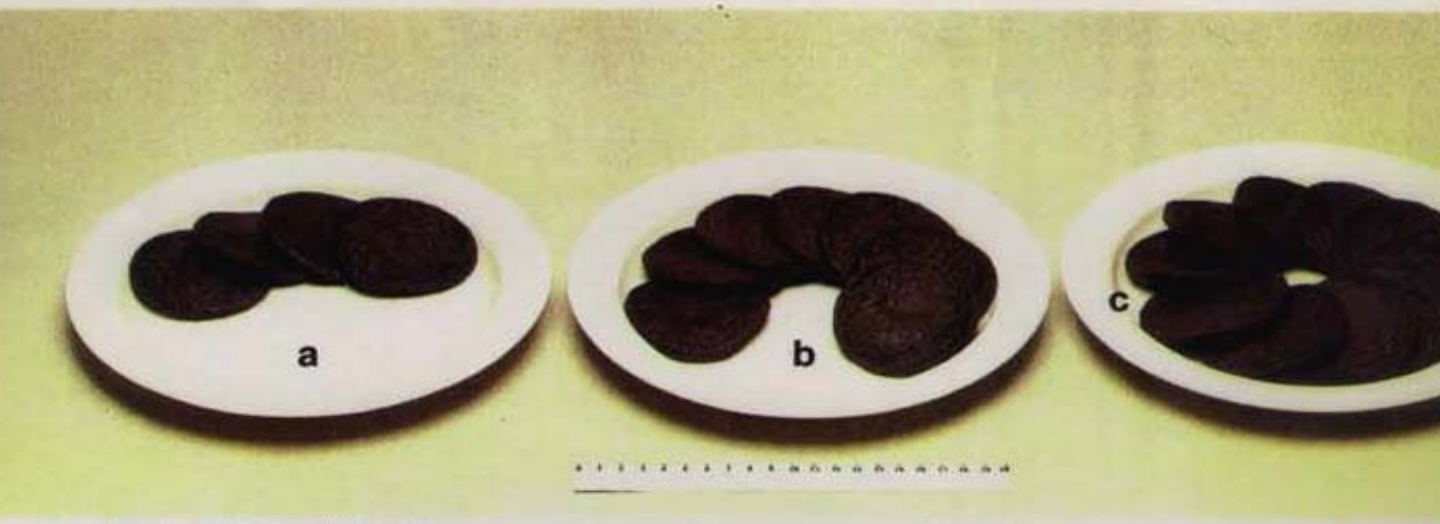

KUVA 74. Nakkeja.



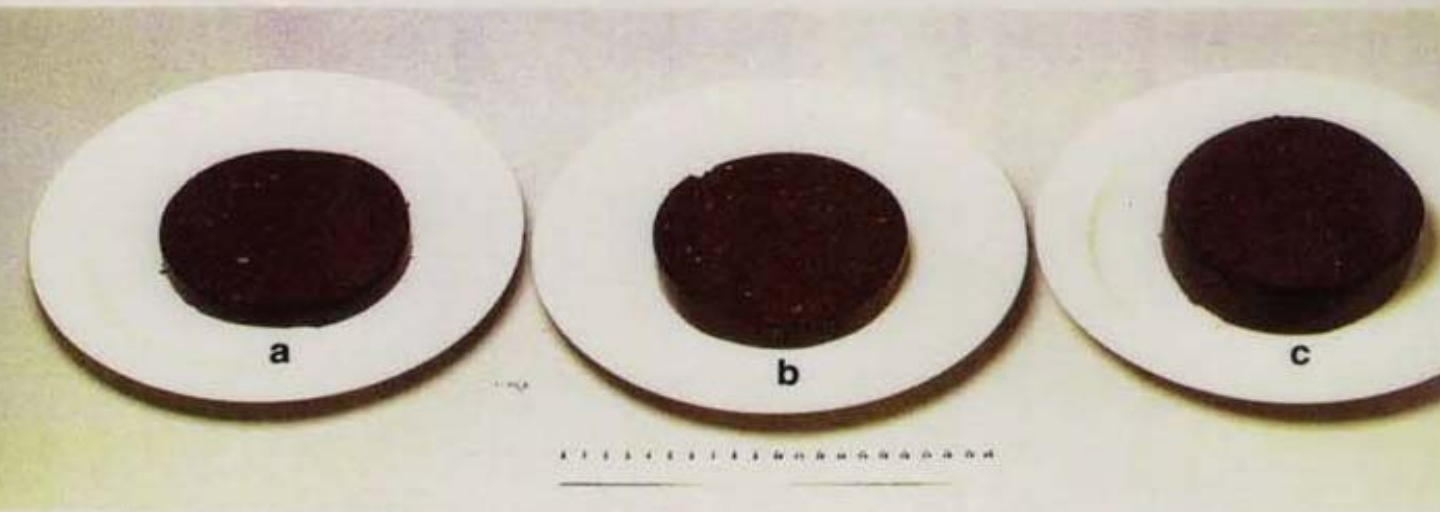

KUVA 75. Pyttipannua.



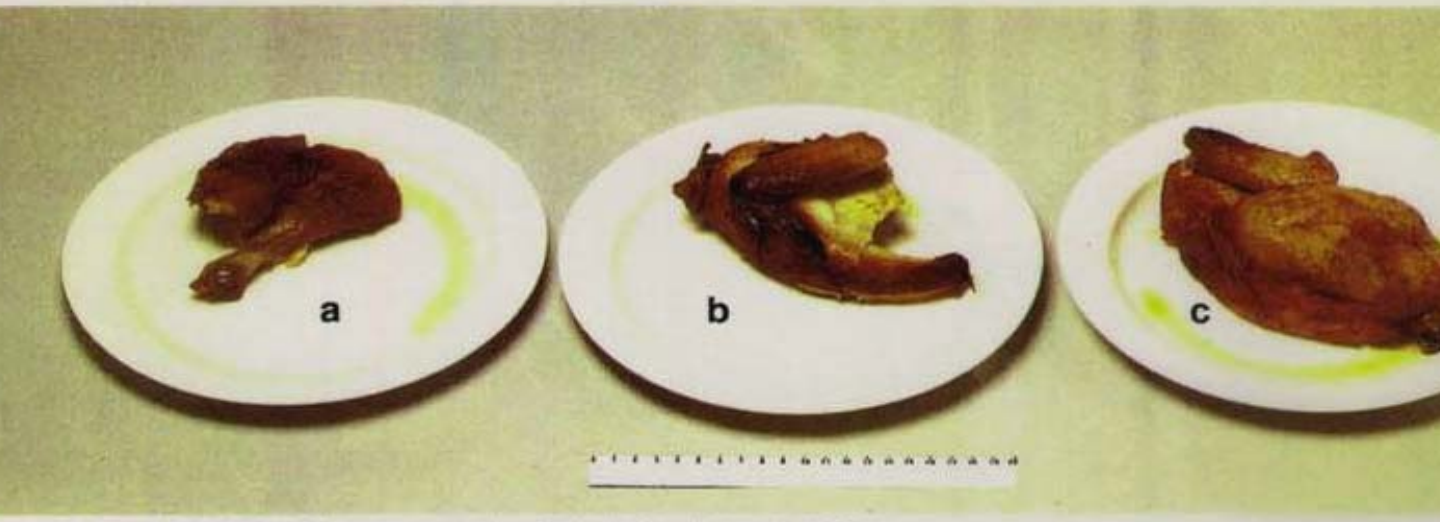

KUVA 76. Maksapihvejä.



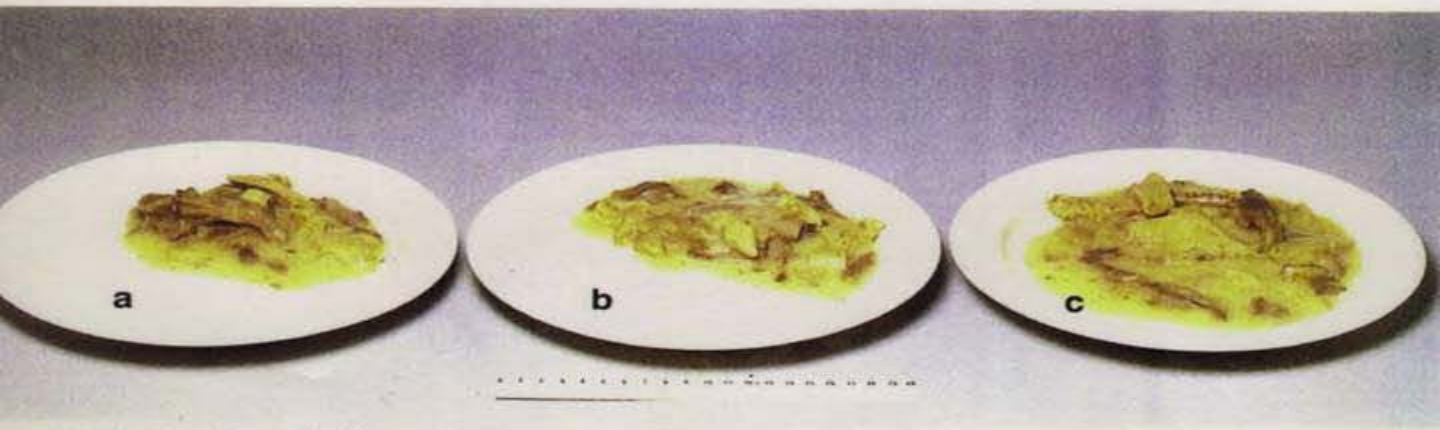

KUVA 77. Veriohukaisia.



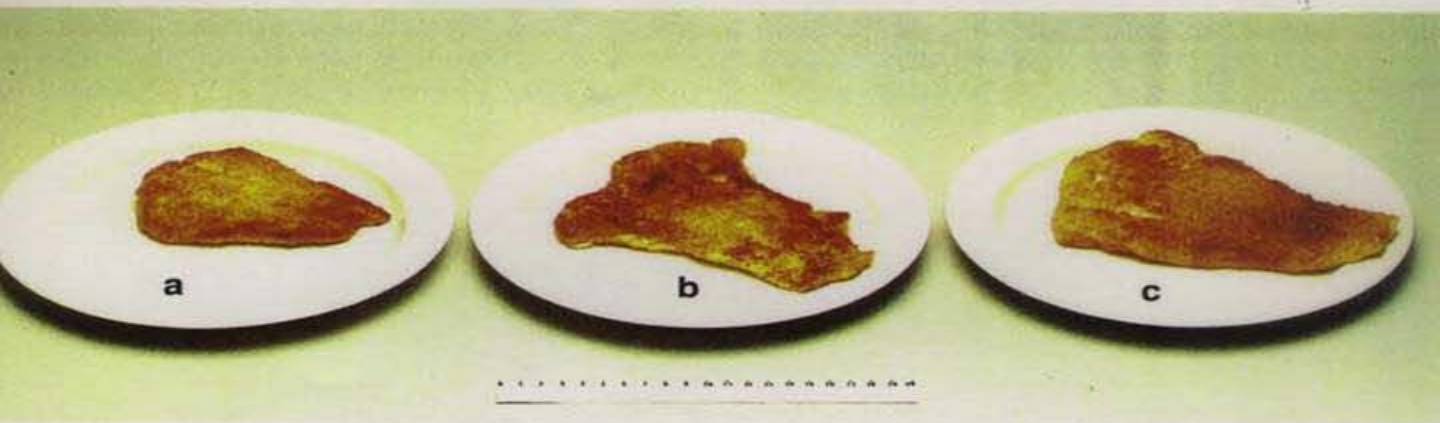

KUVA 78. Verivanukasta.



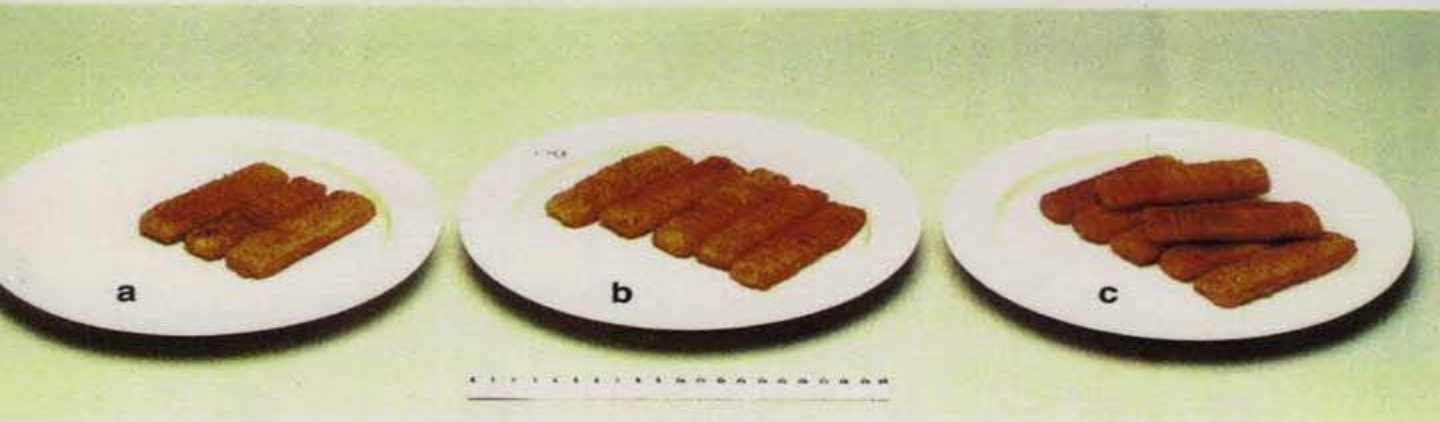

KUVA 79. Broileria, a) koipi, b) rinta ja siipi, c) puolikas.



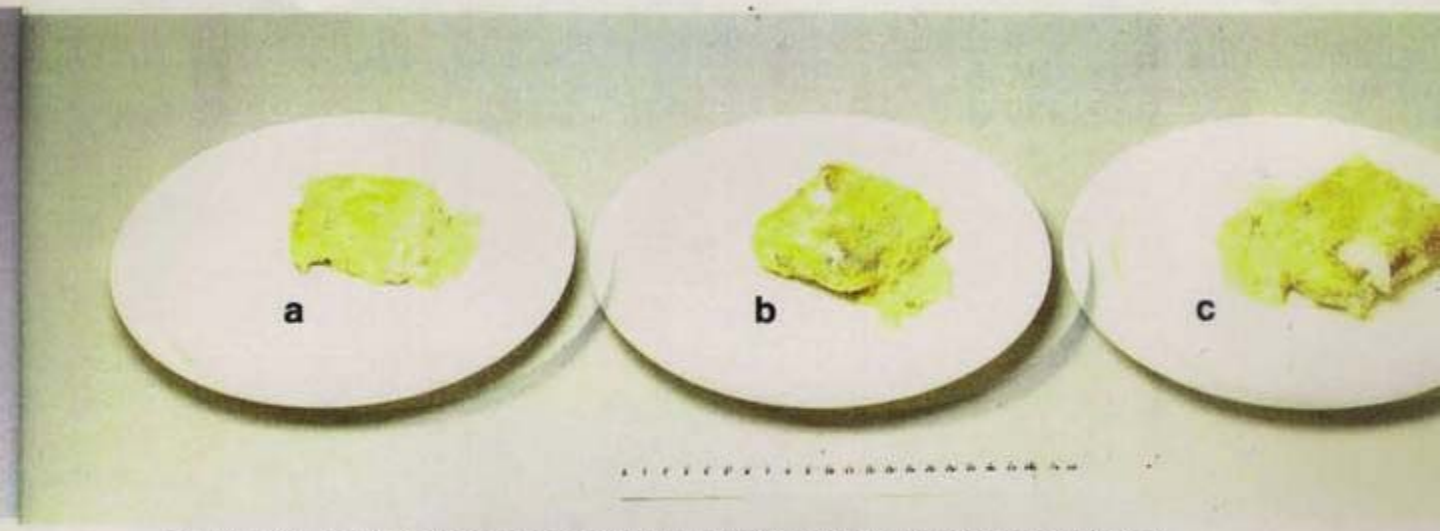

KUVA 80. Kanaviillokkia.



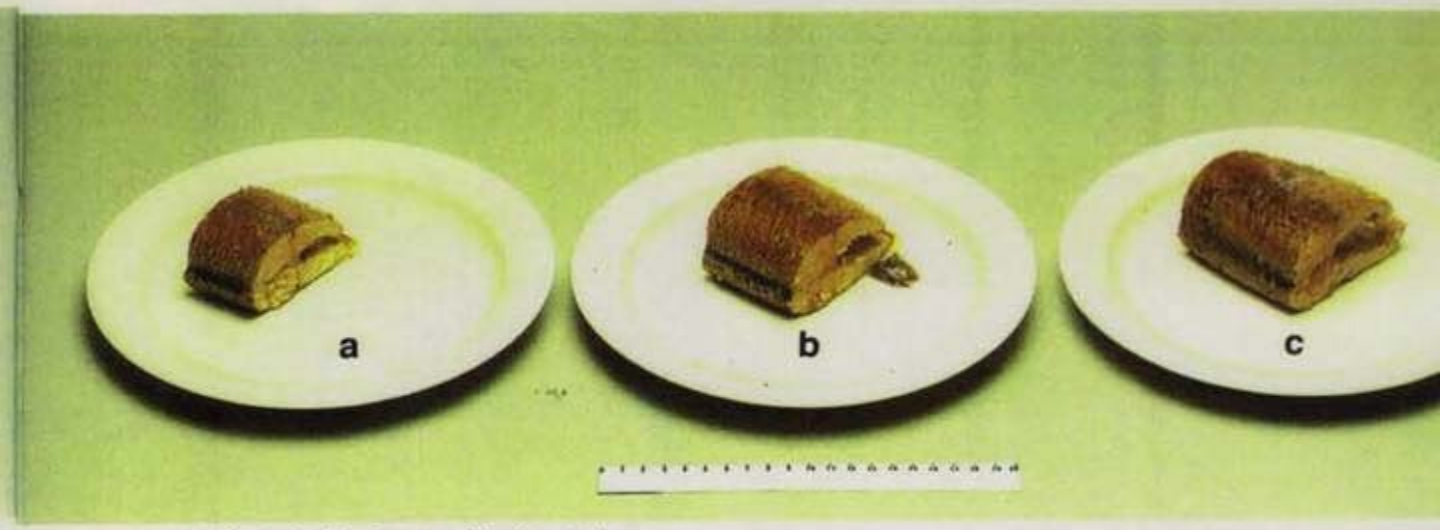

KUVA 81. Pannulla paistettua kalaa.



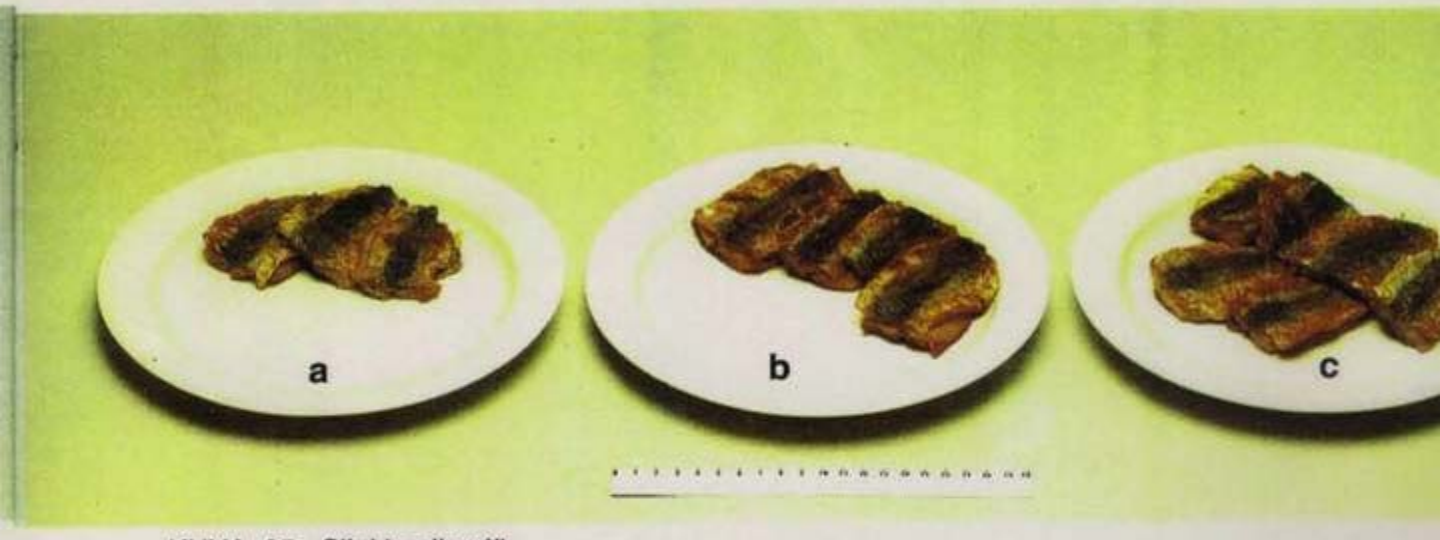

KUVA 82. Kalapuikkoja.



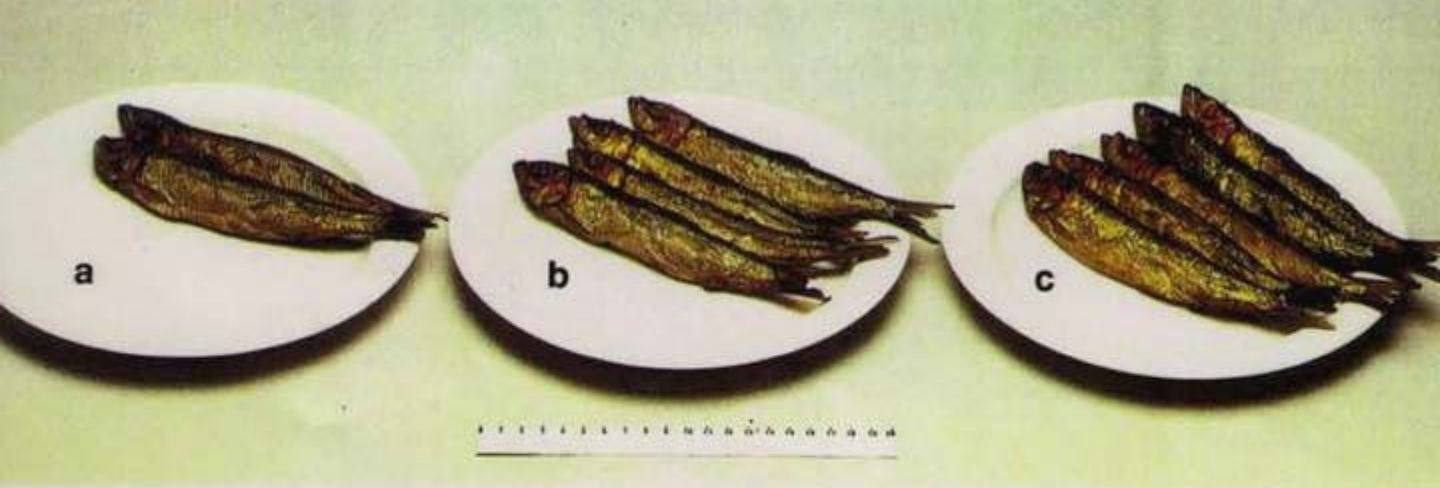

KUVA 83. Uunissa kastikkeessa kypsennettyä kalaa (pakastekalapaistosta).



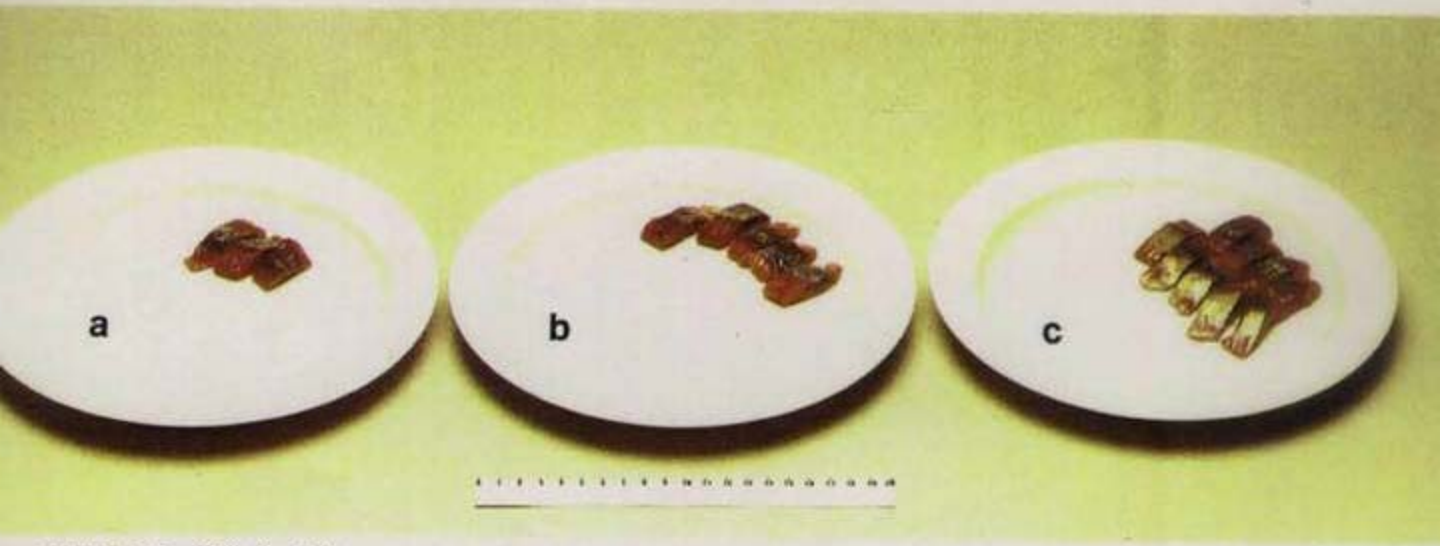

KUVA 84. Uunissa paistettua kalaa.



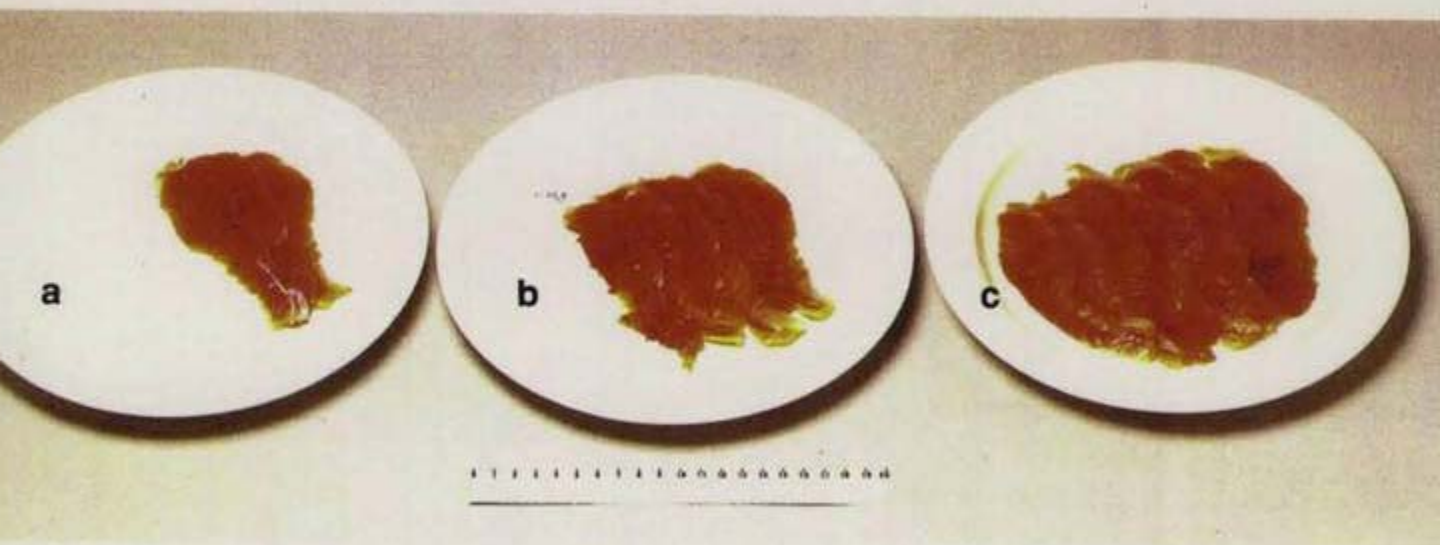

KUVA 85. Silakkapihvejä



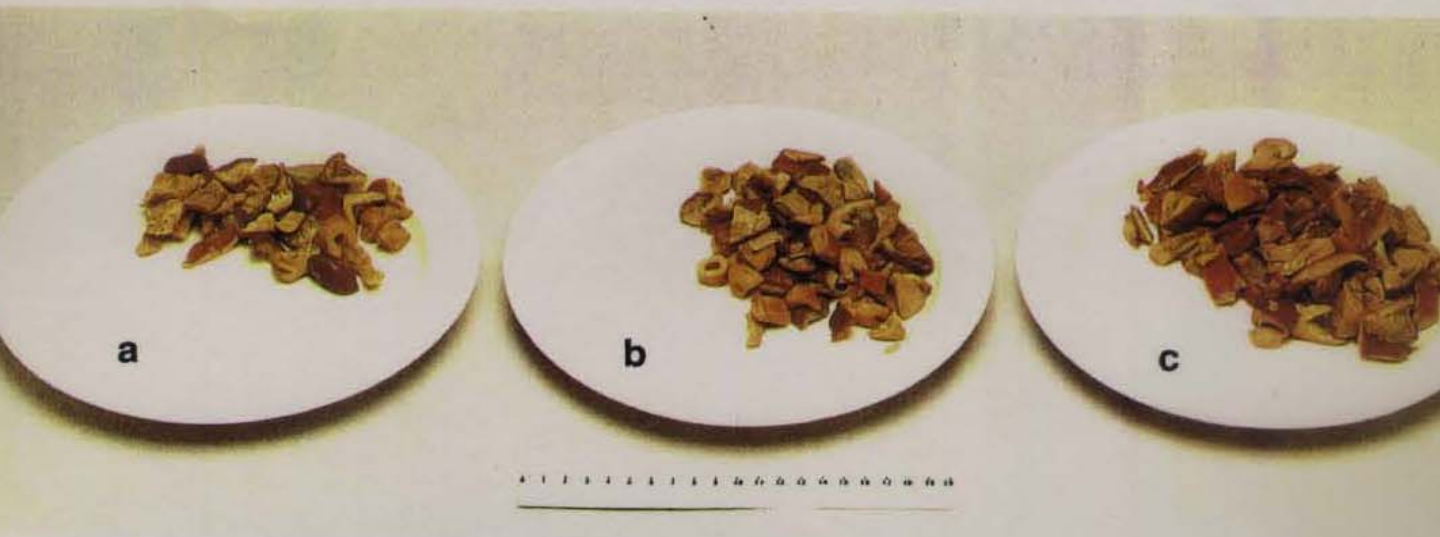

KUVA 86. Savusilakoita.



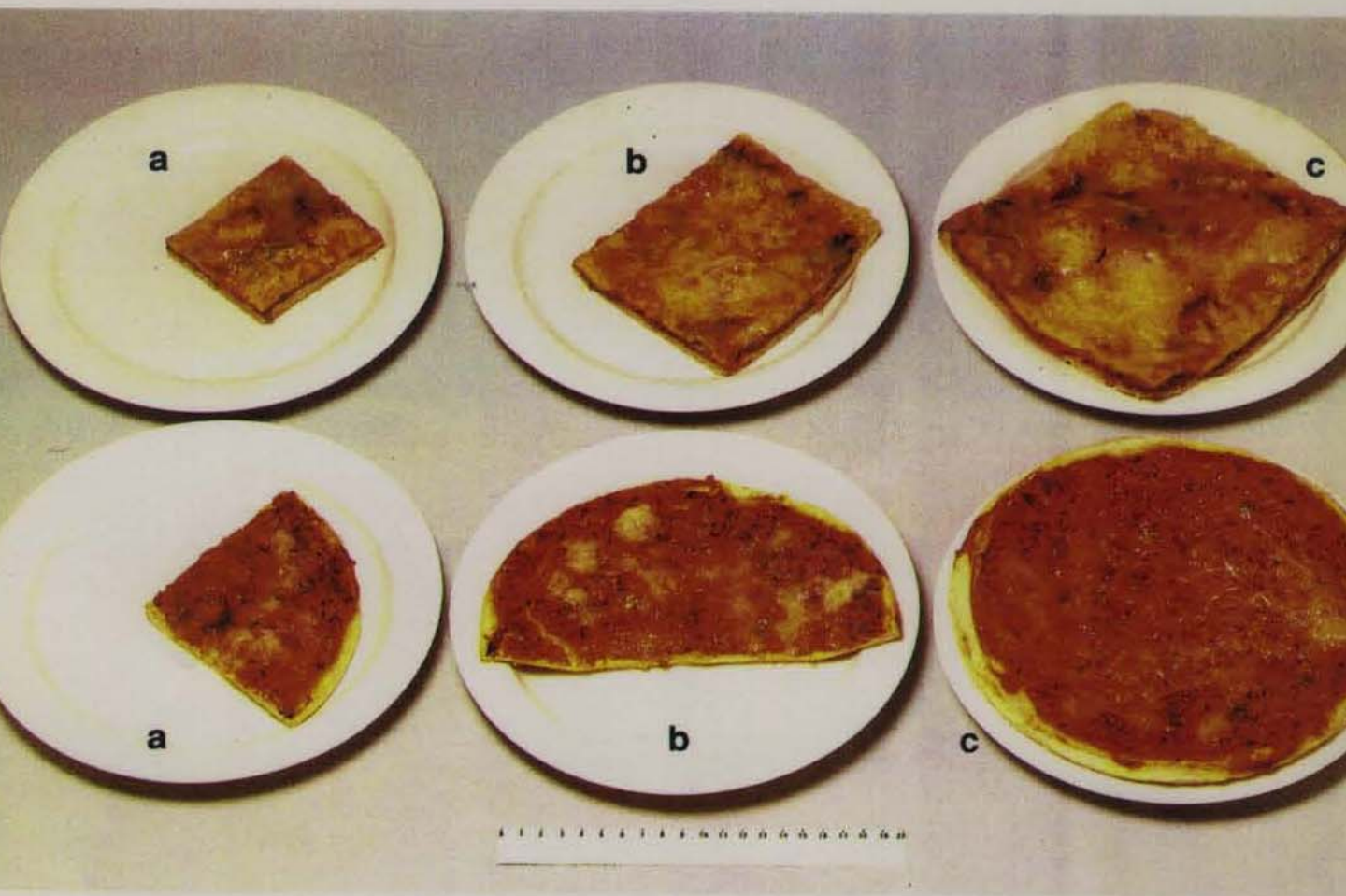

KUVA 87. Silliviipaleita.



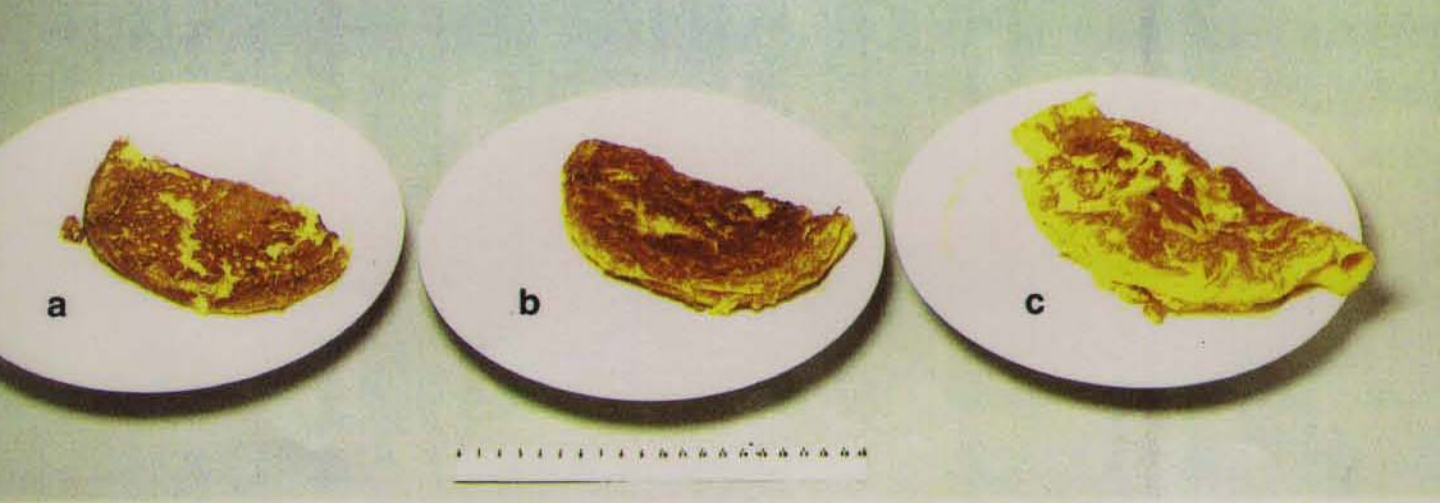

KUVA 88. Tuoresuolattua kalaa.



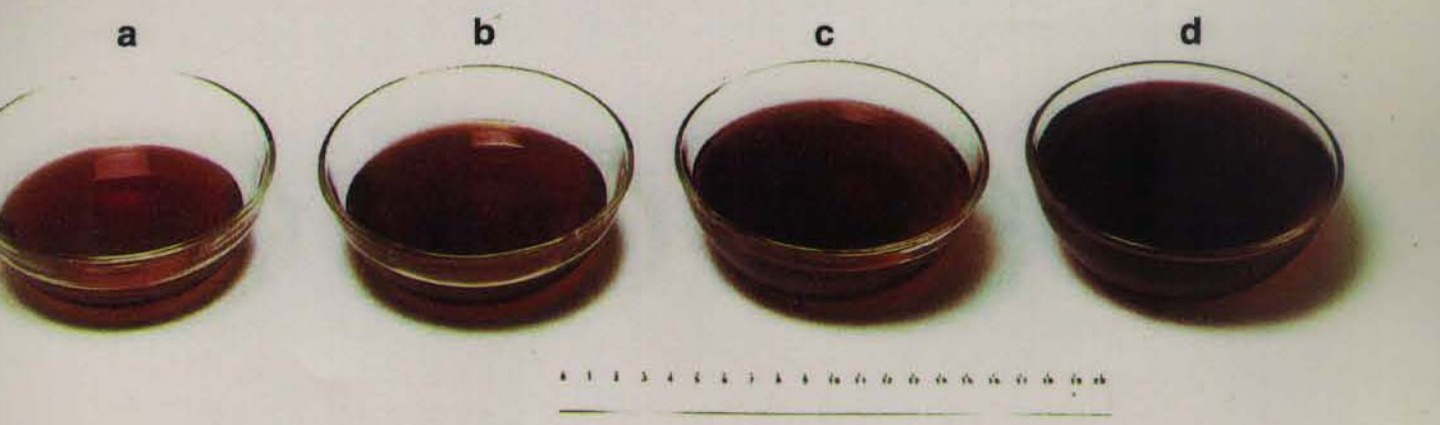

KUVA 89. Paistettuja sekasieniä.



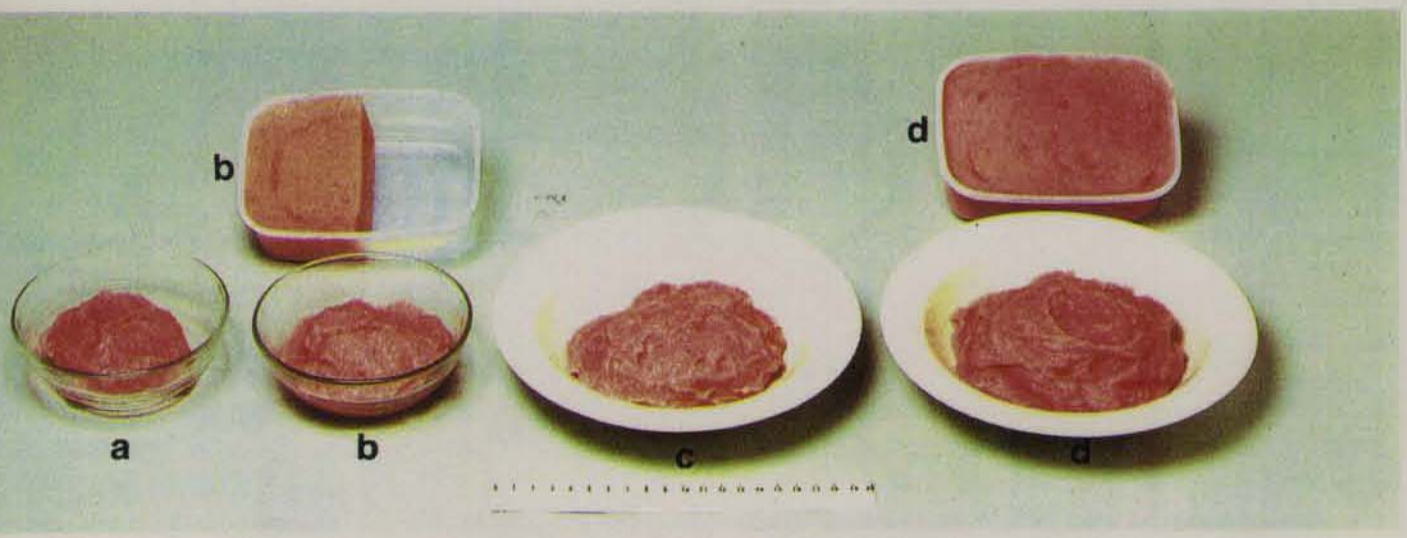

KUVA 90. Pizzaa. Saman kokoiset annokset ovat yllä kotitekoisesta ja alla kaupasta ostetusta pakastepizzasta.



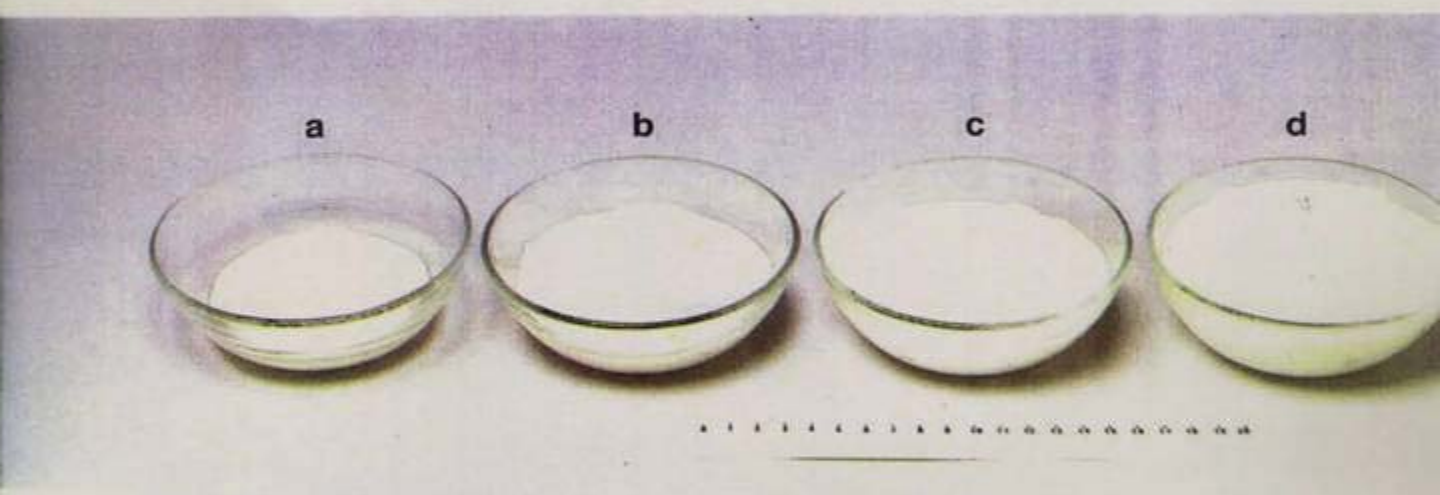

KUVA 91. Munakkaita, a) kahden munan, b) kolmen munan, c) neljän munan.



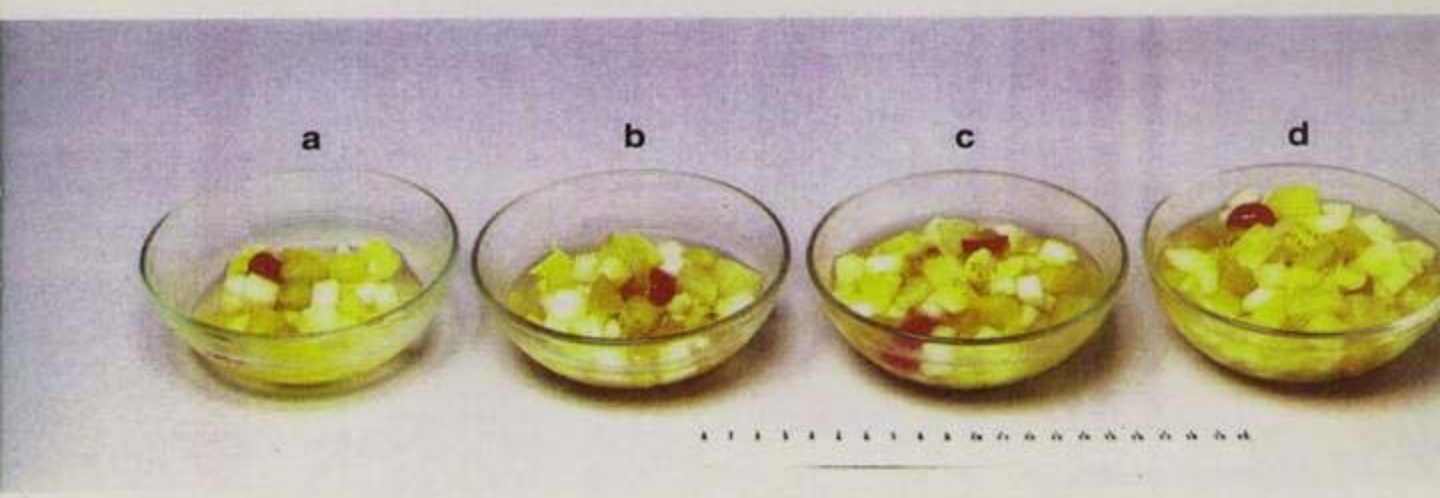

KUVA 92. Mehukeittoa.



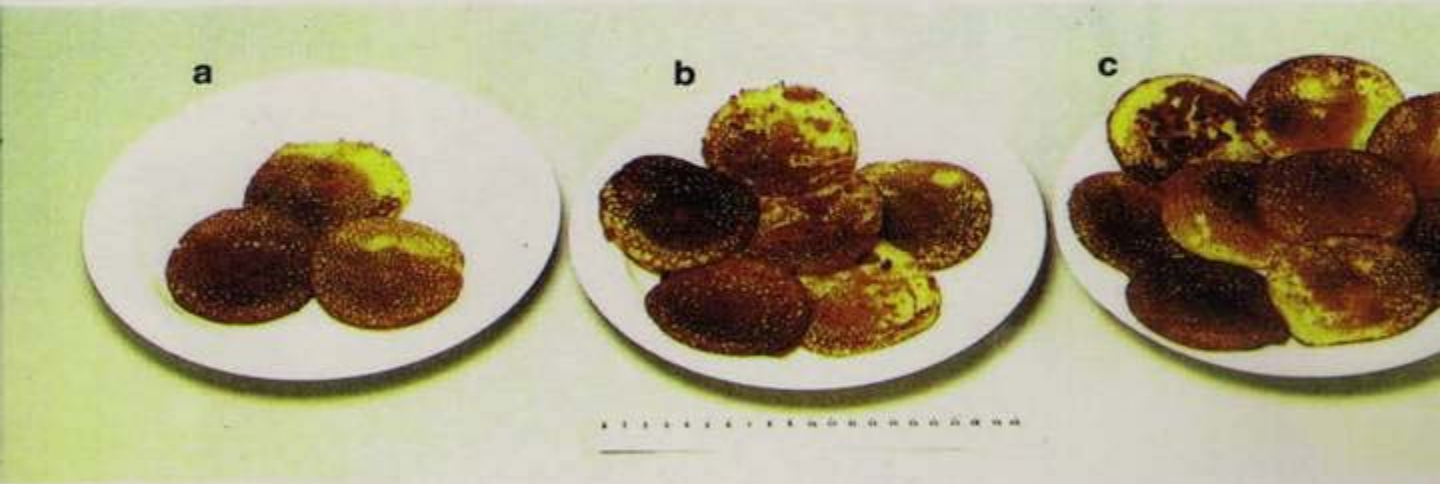

KUVA 93. Marjapuuroa. Rasiassa on sama määrä kuin alapuolella olevassa jälkiruokamaljassa tai lautasella.



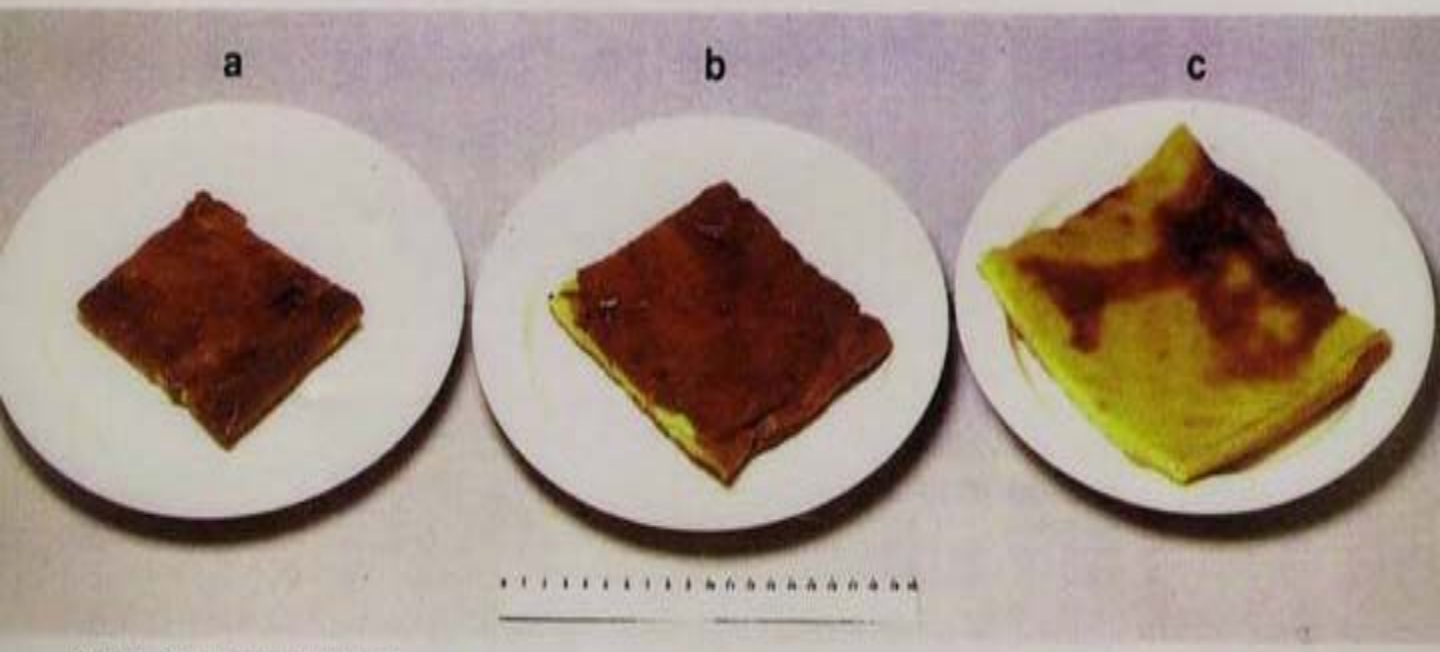

KUVA 94. Hedelmärahkaa.



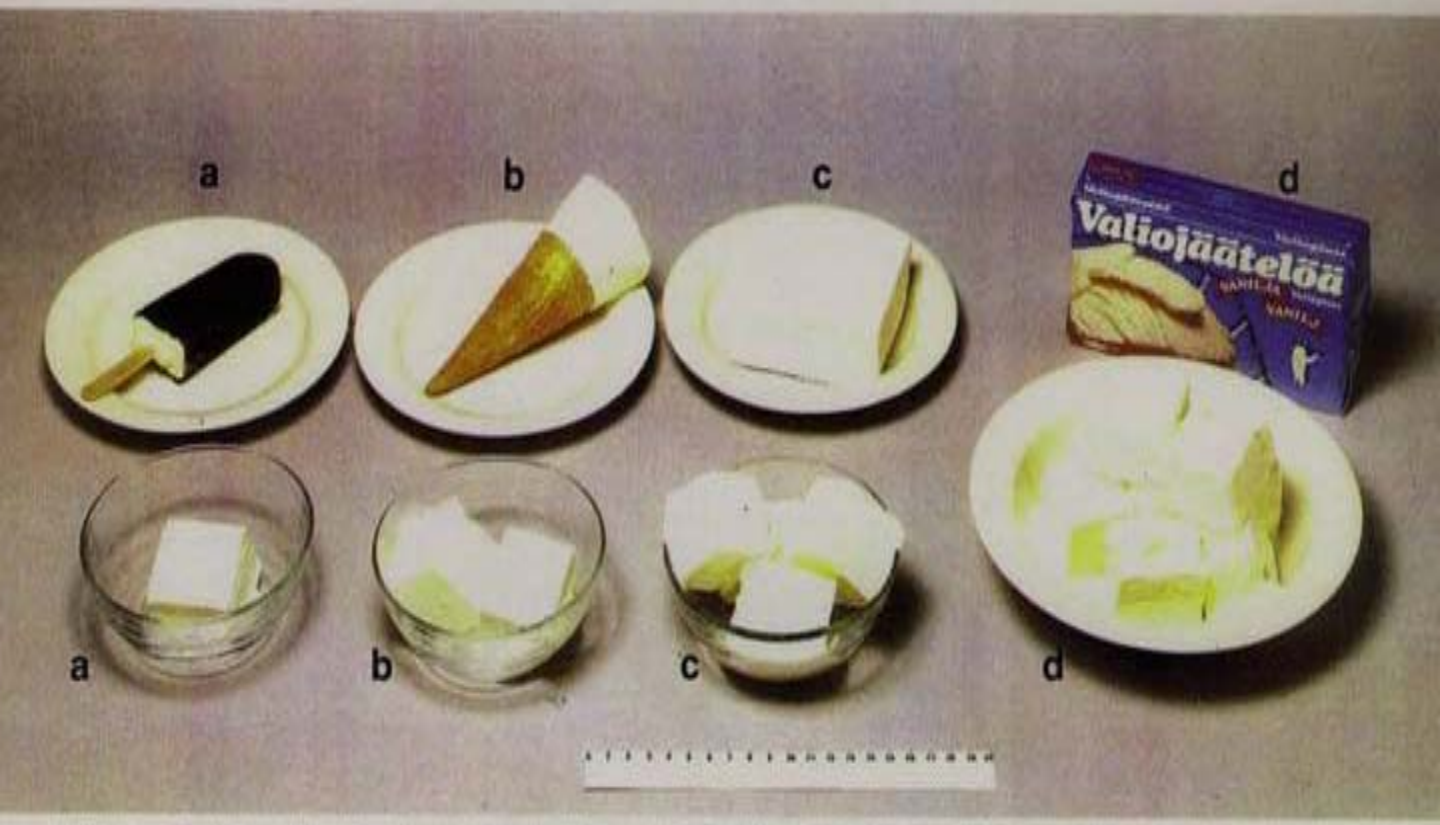

KUVA 95. Hedelmäsalaattia.




KUVA 96. Ohukaisia.

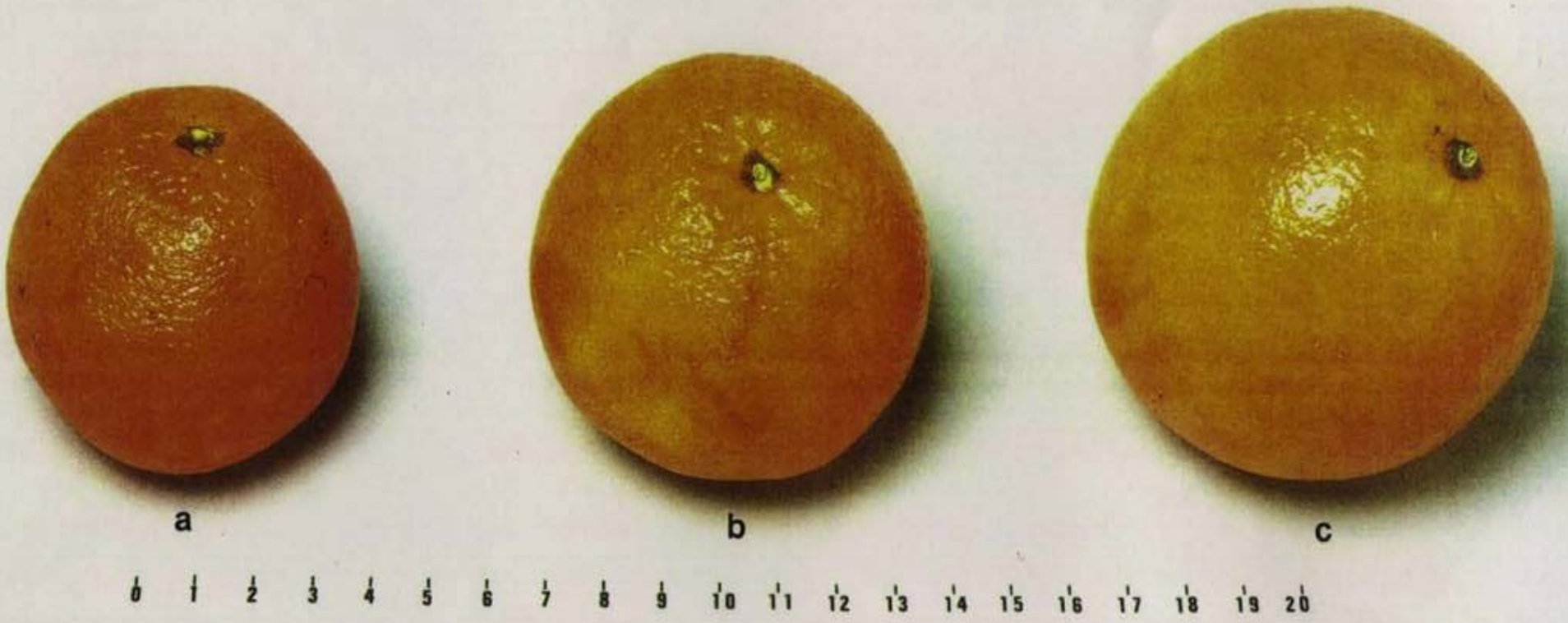



KUVA 97. Pannukakkua.

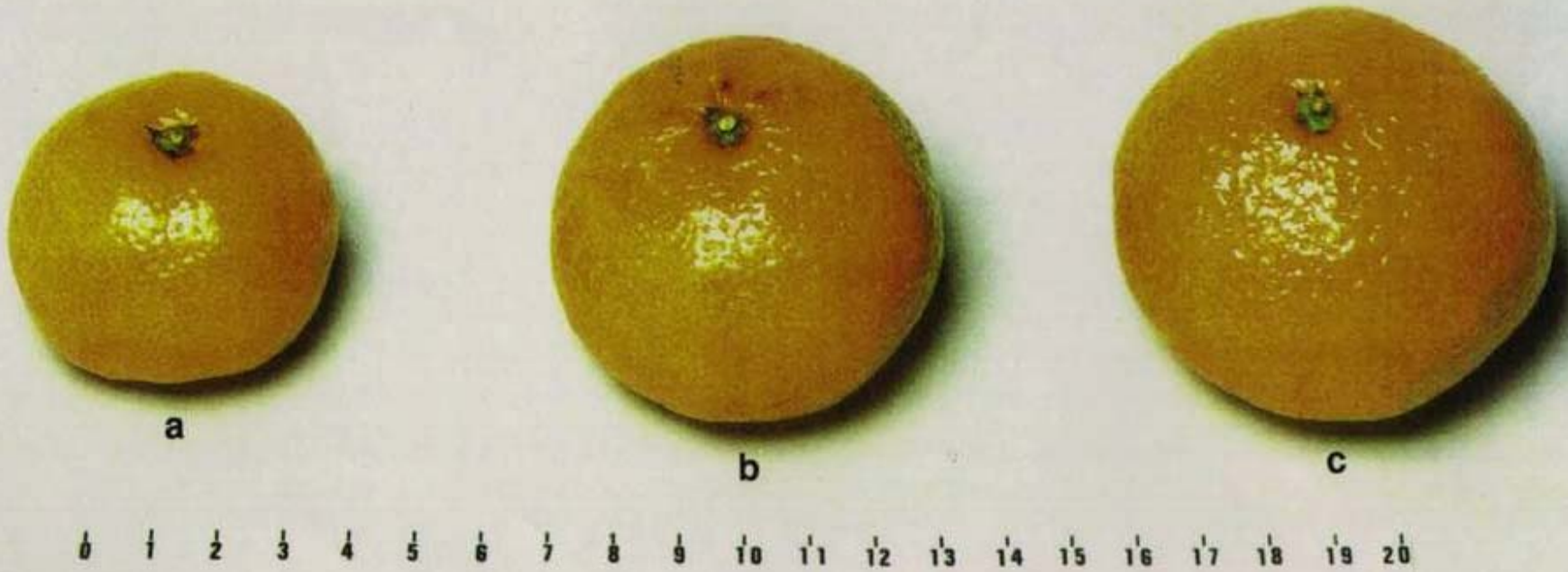



KUVA 98. Jäätelöä. Kunkin annoksen takana on vastaava määrä puikkona, tuuttina tai isona palana.

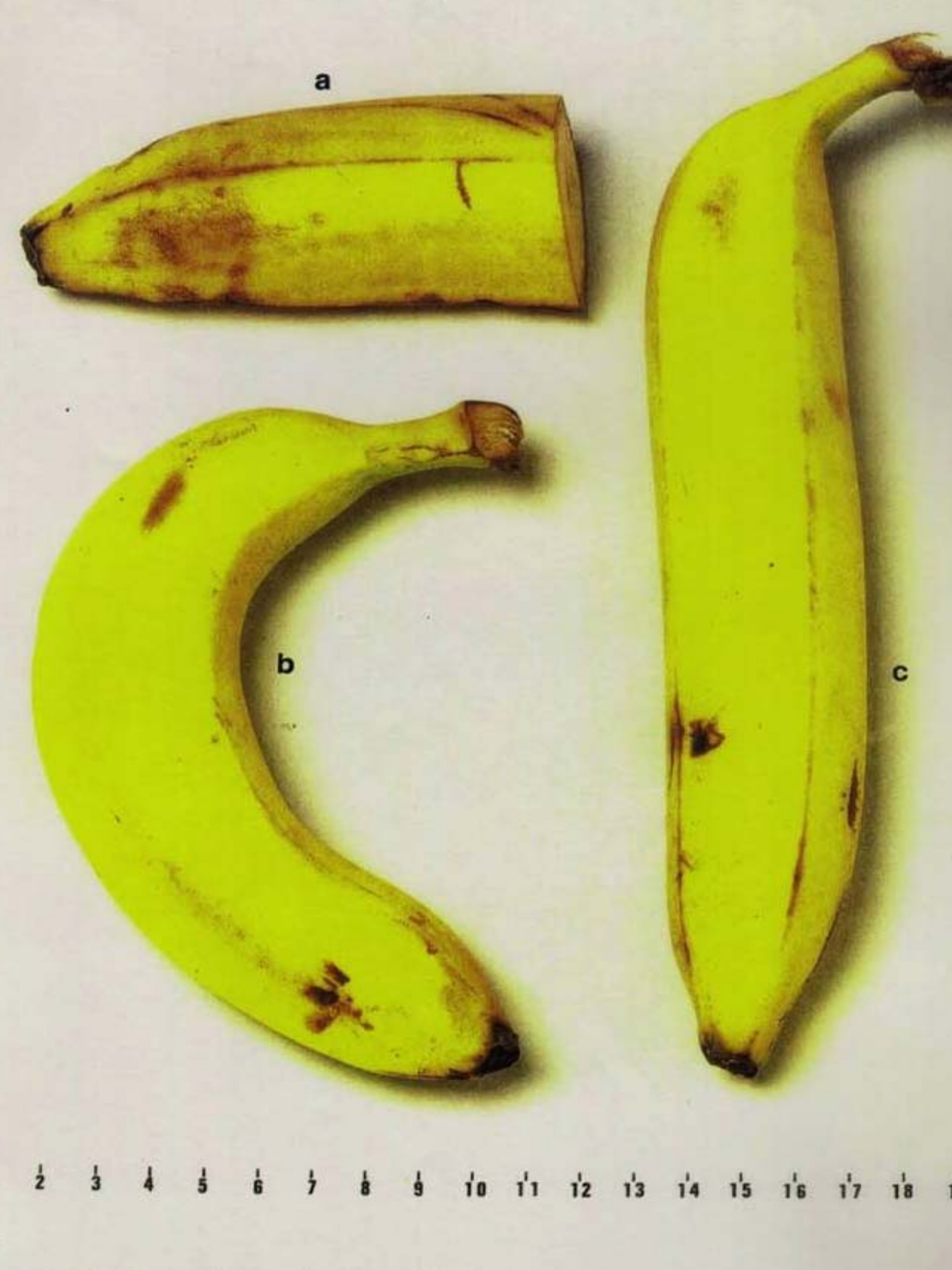
UVA 99. Omenoita luonnollisessa koossa.




KUVA 100. Appelsiineja luonnollisessa koossa.

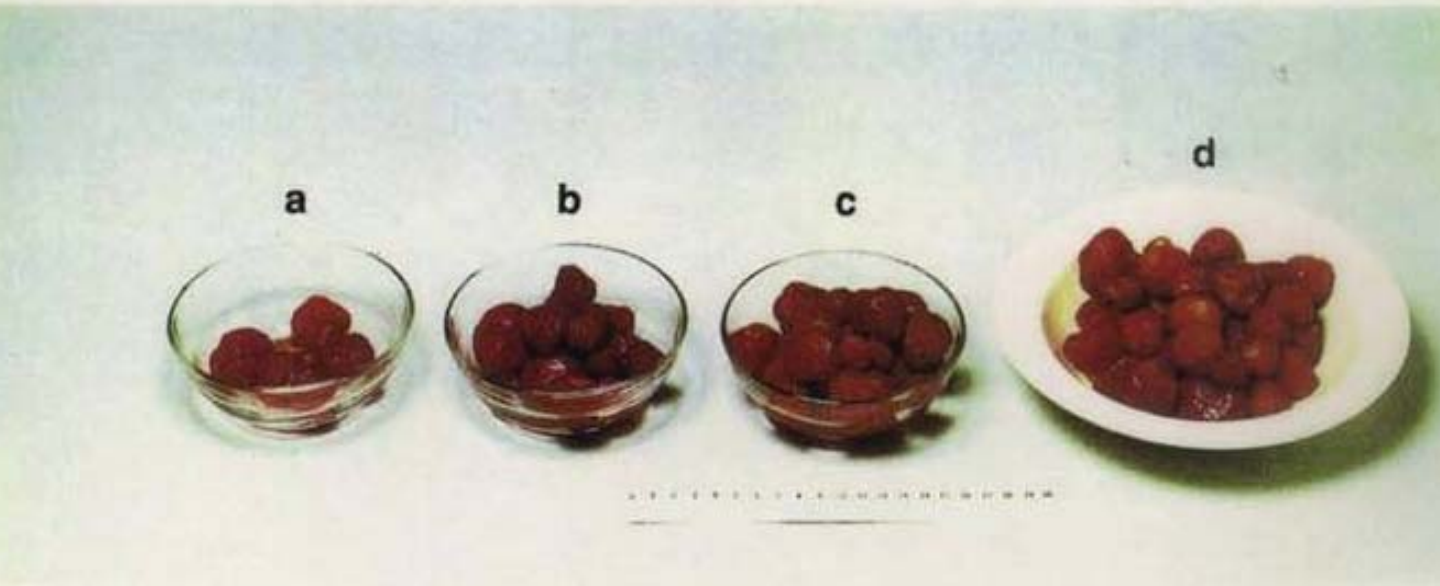



KUVA 101. Mandariineja luonnollisessa koossa.

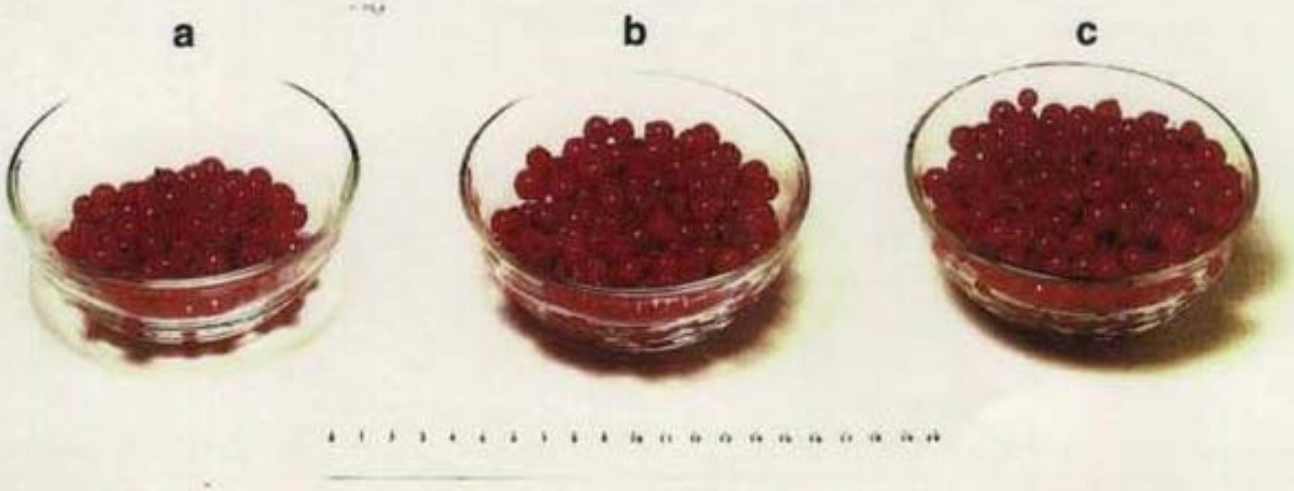

a
b
c
2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

KUVA 103. Päärynöitä luonnollisessa koossa

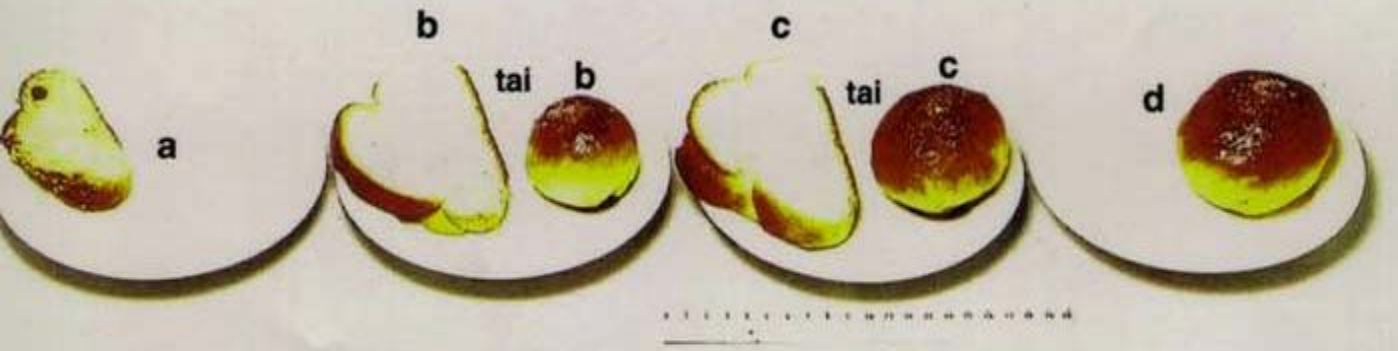
KUVA 104. Viinirypäleitä luonnollisessa koossa.



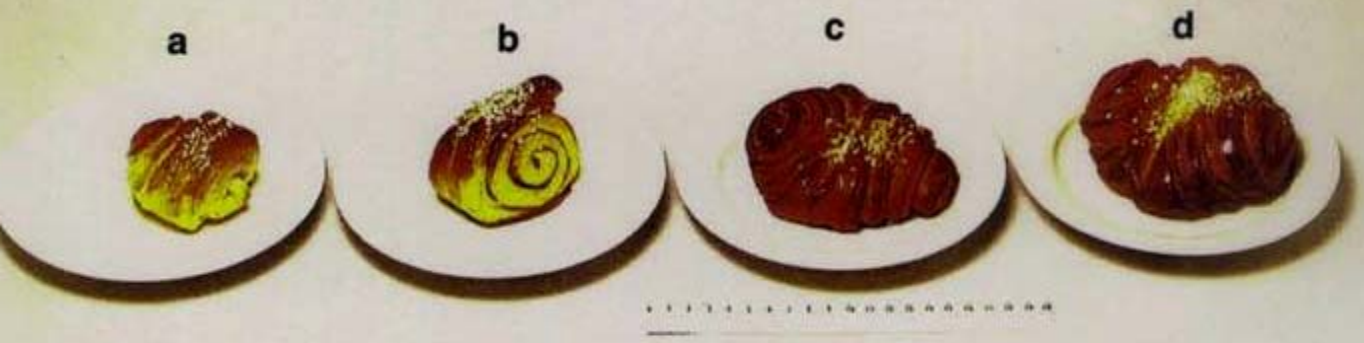

KUVA 105. Mansikoita. Vaihtoehdossa d on puoli litraa.



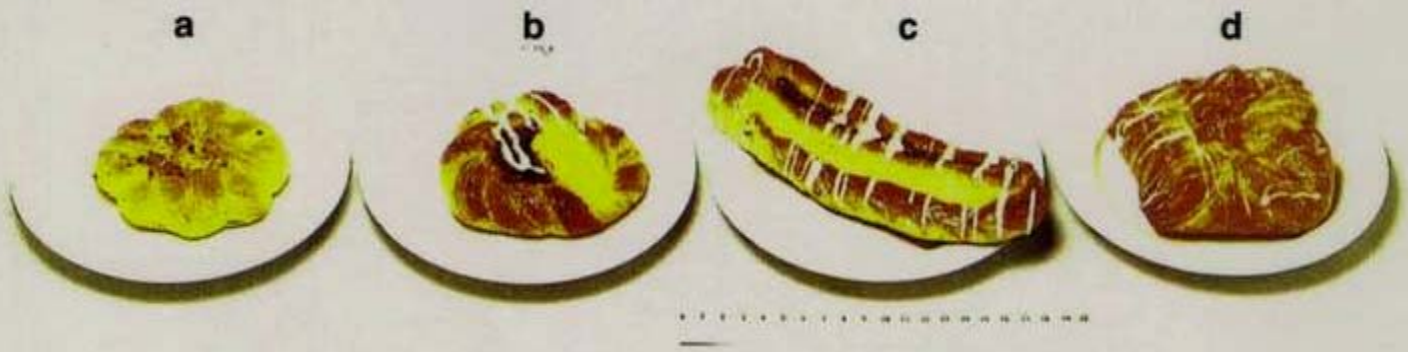

KUVA 106. Punaherukoita.



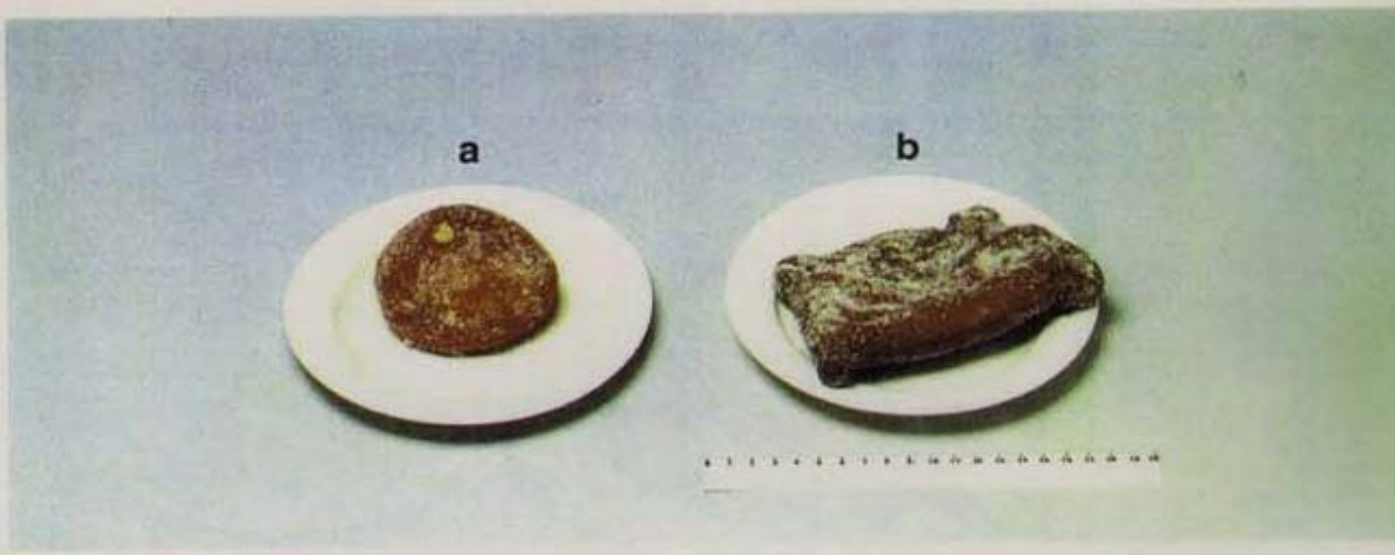

KUVA 107. Pullaviipaleita ja pikkupullia, a) viipale juhlapullaa, b) ohut viipale arkipullaa, c) paksu viipale arkipullaa.



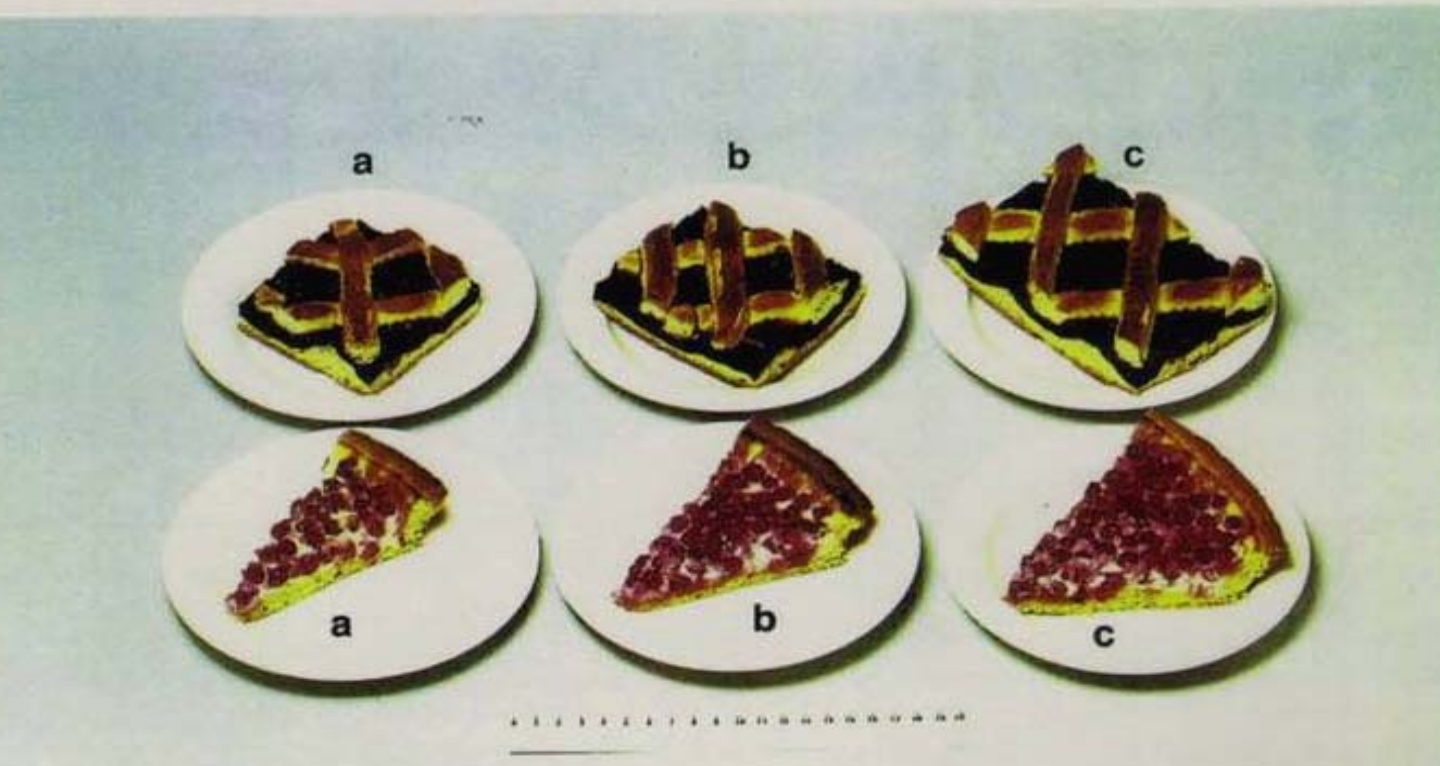

KUVA 108. Korvapuusteja.



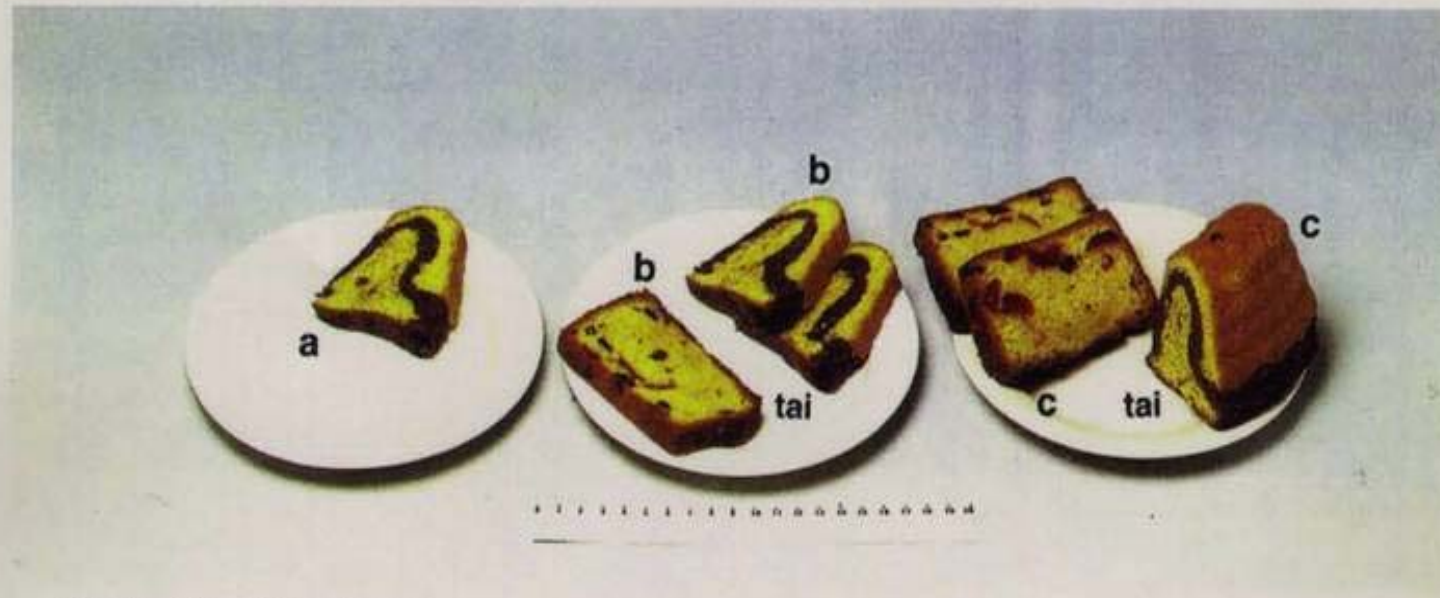

KUVA 109. Wienereitä.



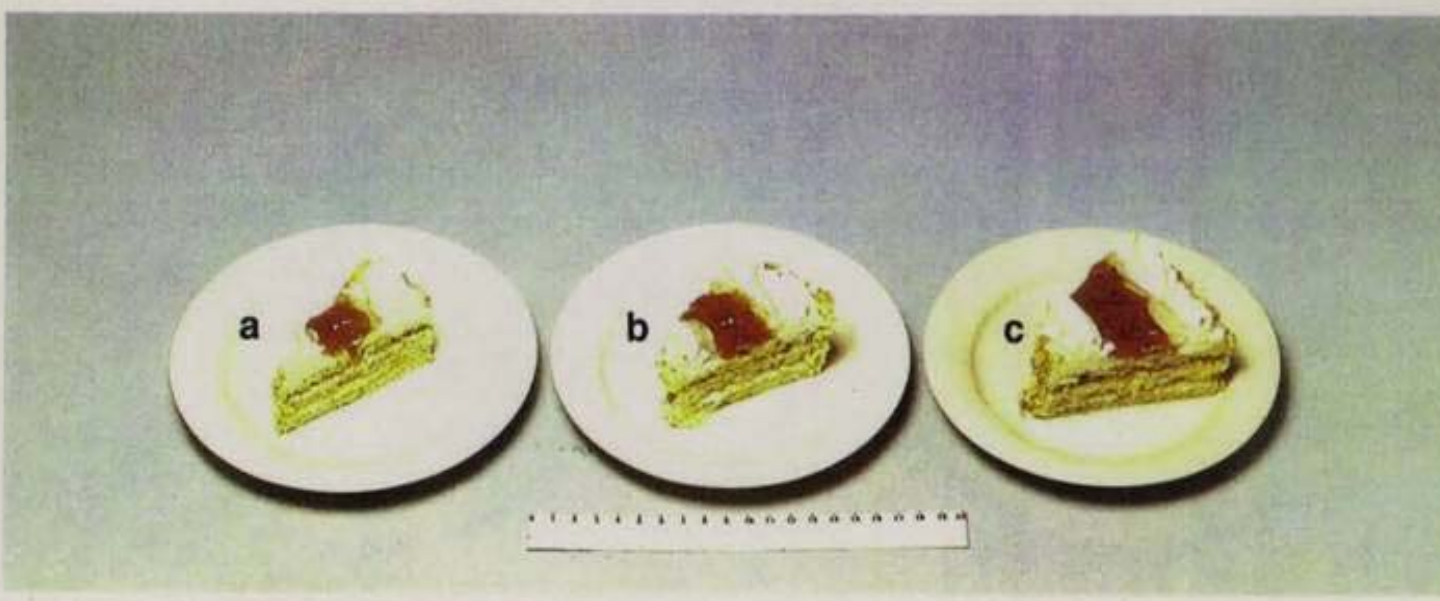

KUVA 110. Munkkeja.



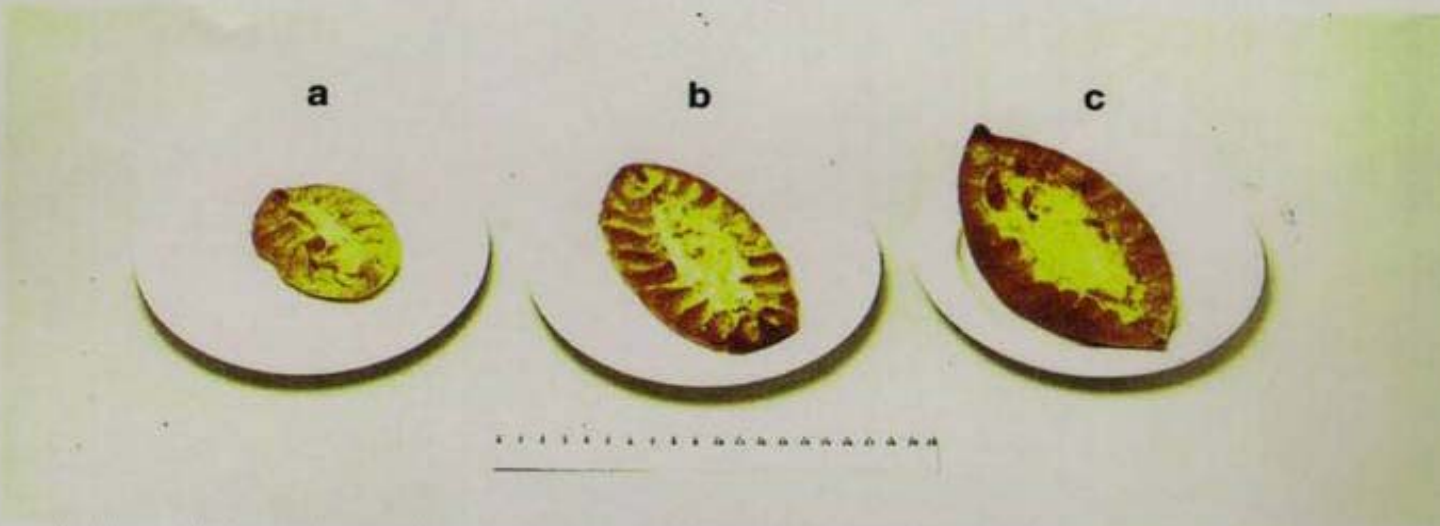

KUVA 111. Marjapiirakoita. Edessä on murotaikinapohjaista ja takana pullapohjaista marjap rakkaa.



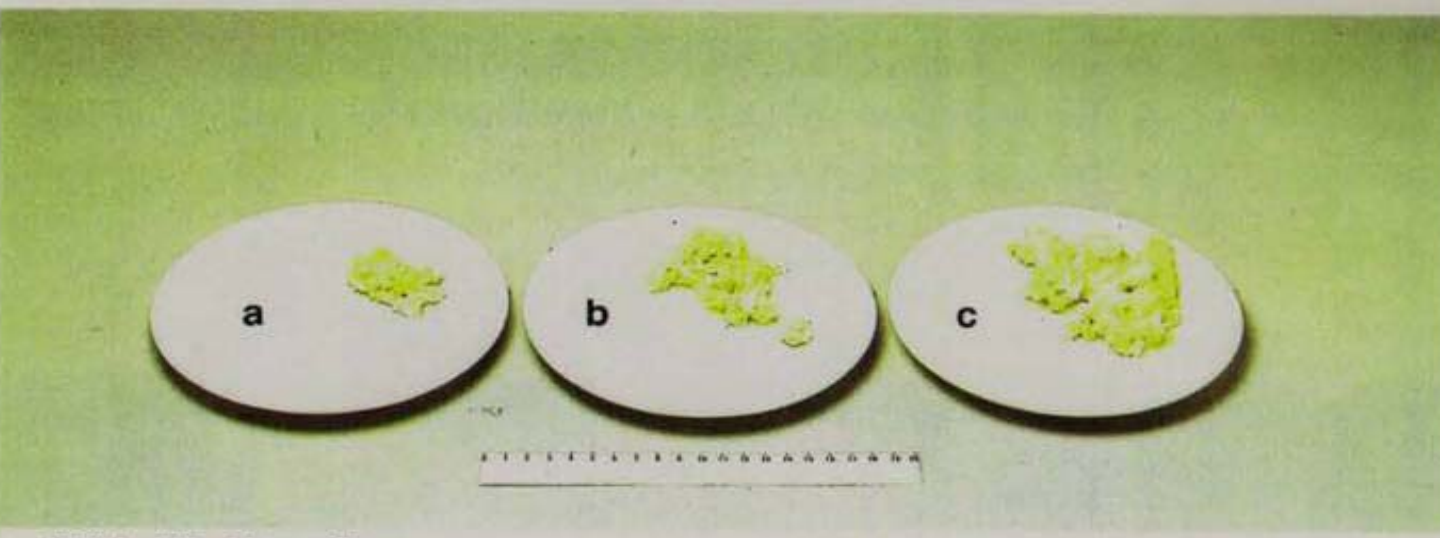

KUVA 112. Kuivaakakkua.



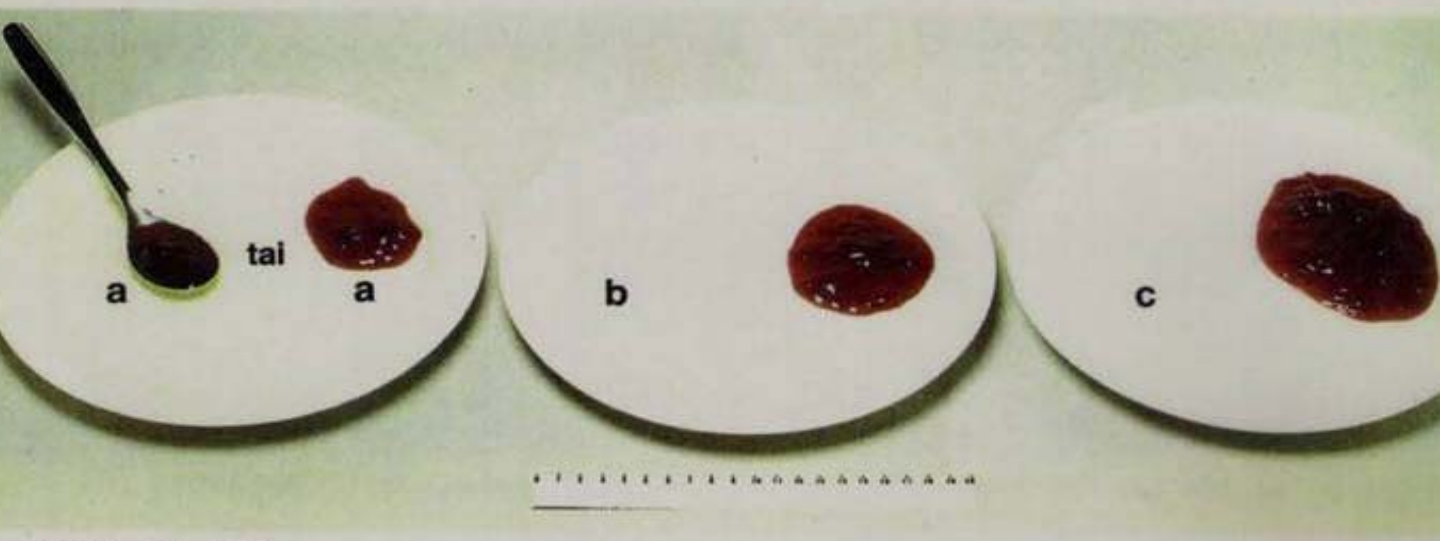

KUVA 113. Täytekakkua.



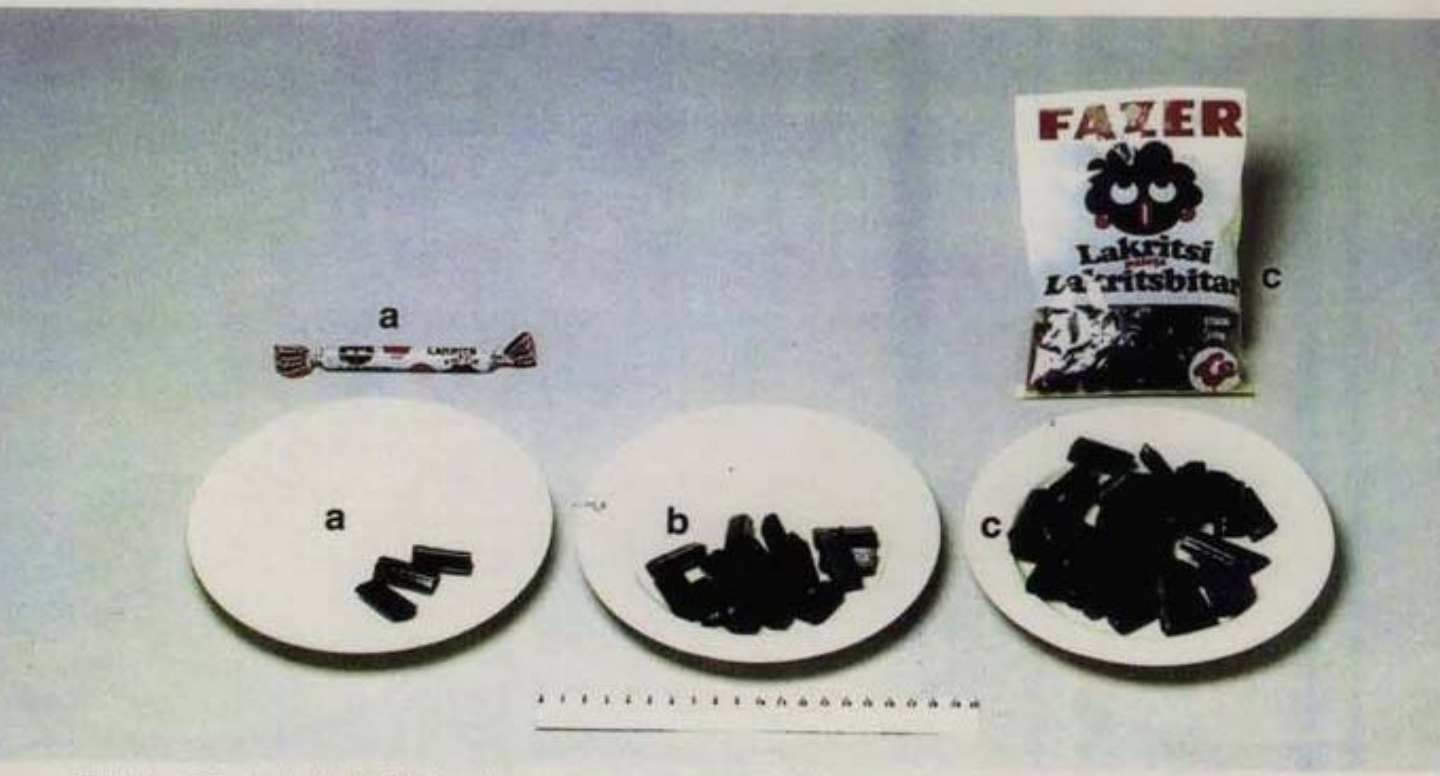

KUVA 114. Karjalanpiirakoita, a) sulhaspiirakka, b) tavallinen kaupasta ostettu piirakka, c) iso karjalanpiirakka.




KUVA 115. Munavoita.



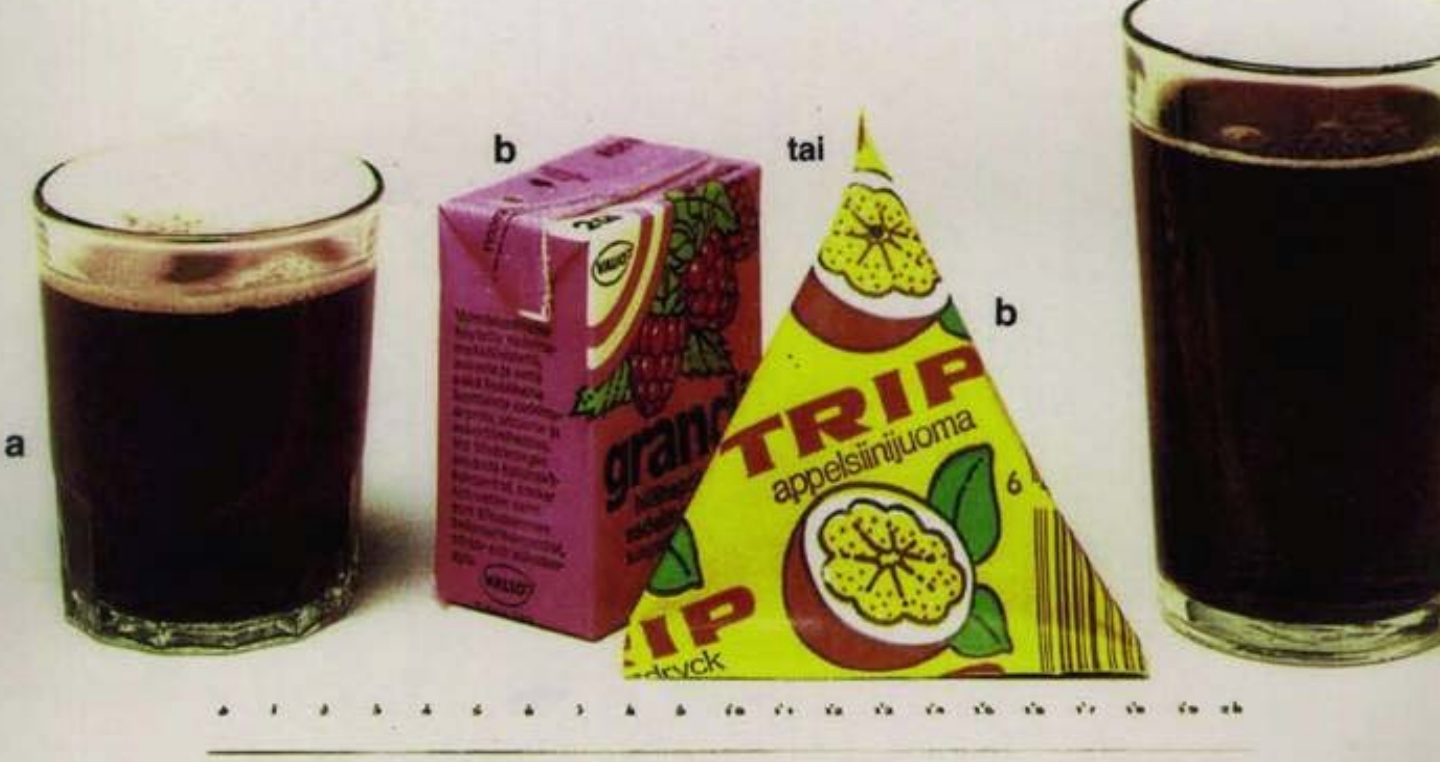
KUVA 117. Suklaata. Pakkauksessa on sama määrä kuin sen edessä olevalla lautasella.



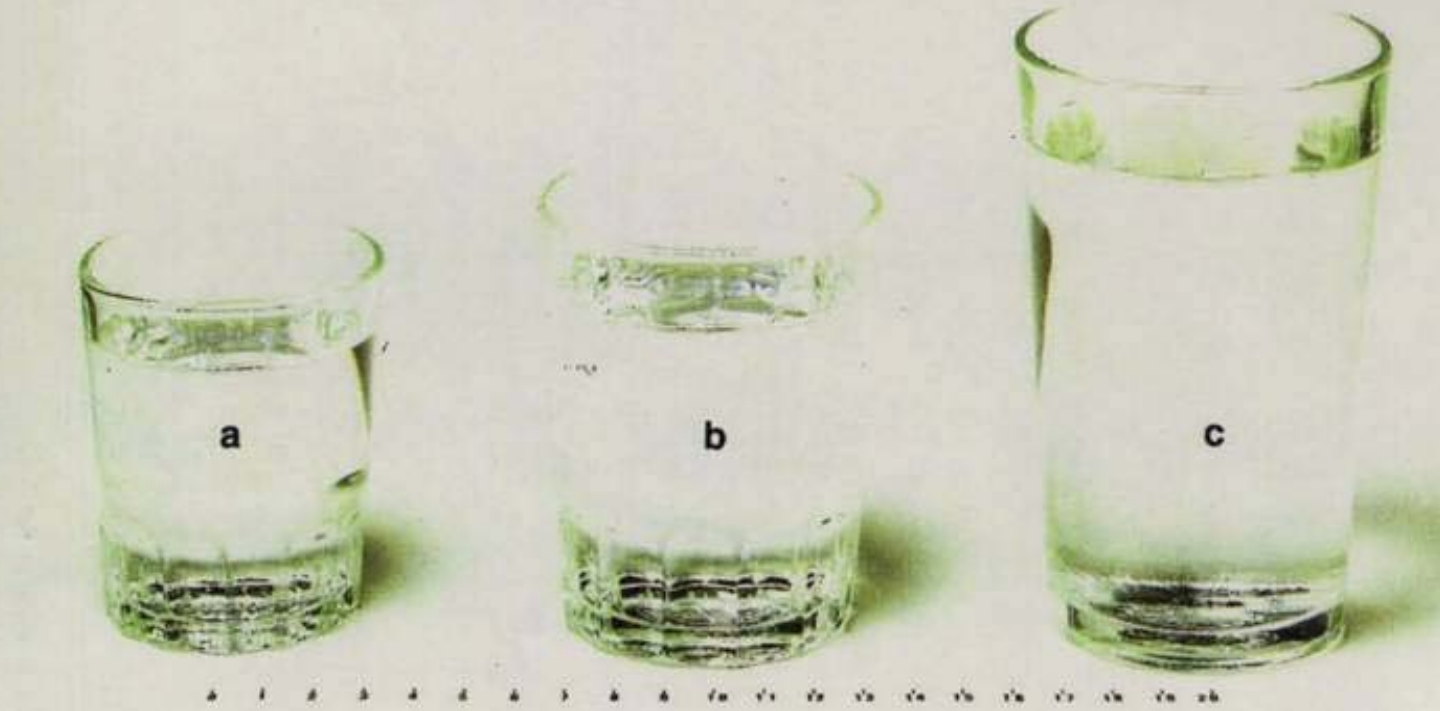

KUVA 118. Lakritsia. Pakkauksessa on sama määrä kuin sen edessä olevalla lautasella.

KUVA 119. Karamelleja ja pastilleja. Pakkauksessa on sama määrä kuin sen edessä olevalla lautasella.

KUVA 120. Rusinoita ja pähkinöitä. Pakkauksessa on sama määrä kuin sen edessä olevalla lautasella.




KUVA 121. Mehua laseissa ja pakattuna.




KUVA 122. Juomalaseja, a) pieni lasi, b) tavallinen lasi, c) iso lasi.

a

b

c

UVA 123. Virvoitusjuomaa tavallisessa ja isossa lasissa sekä pullossa.

a

tai

a

a

tai

b

b

KUVA 125. Viiniä, a) 8 cl, b) 12 cl, c) 0,37 l, d) 0,75 l.

KUVA 126. Viinoja ja muita tislattuja juomia, a) 2 cl, b) 4 cl (korkeassa lasissa laimennettu