

## **Badania sposobu żywienia ludności w Polsce dla celów naukowych**

### **Kwestionariusz częstotliwości spożycia żywności 165-itemFFQ®**

*Szanowni Państwo!*

*Dziękujemy za wyrażenie zgody na wzięcie udziału w naszych badaniach. Od 1988 roku Katedra Żywienia Człowieka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie systematycznie zbiera informacje o spożyciu żywności przez młodzież i dorosłych Polaków oraz analizuje wpływ żywienia na zdrowie.*

*Podczas wywiadu specjalnie przeszkolony badacz/ankieter poprosi Panią/Pana o udzielenie odpowiedzi na pytania dotyczące odżywiania: **co Pani/Pan spożywa i jak często?** Ponadto zada niezbędne pytania, m.in. o płeć, wykształcenie, miejsce zamieszkania, sposób spędzania wolnego czasu.*

*Nie na wszystkie pytania musi Pani/Pan udzielić odpowiedzi, ale uzyskanie kompletnych informacji znacznie ułatwi dalszą analizę naukową.*

*Proszę przyjąć zapewnienie o naszej dyskrecji – wyniki zostaną wykorzystane wyłącznie w celach naukowych, a informacje o Pani/Panu nigdy nie zostaną ujawnione.*

*Serdecznie dziękujemy*

Wyrażam zgodę na udział w badaniach

Data

Podpis

## Kwestionariusz ogólny

Proszę zakreślić wybraną odpowiedź lub uzupełnić

1. **Numer kodowy respondenta** (wypełnia badacz/ankieter) |\_|\_|\_|\_|

2. **Płeć**

1. Mężczyzna     2. Kobieta

3. **Płeć, z którą się Pani/Pan identyfikuje**

1. Taka sama     2. Inna

4. **Data badania**, wpisać dzień, miesiąc, rok |\_|\_| |\_|\_| |\_|\_|\_|\_|

5. **Data urodzenia**, wpisać dzień, miesiąc, rok |\_|\_| |\_|\_| |\_|\_|\_|\_|

6. **Miejsce stałego zamieszkania**

1. wieś
2. miasteczko poniżej 50 tys. mieszkańców
3. miasto małe 50-100 tys. mieszkańców
4. miasto duże powyżej 100 tys. mieszkańców

7. **Wykształcenie**

1. podstawowe lub zawodowe niepełne podstawowe
2. średnie
3. wyższe (licencjat lub studia magisterskie)

8. **Jaka jest sytuacja ekonomiczna Pana/-i rodziny?**

1. poniżej przeciętnej
2. przeciętna
3. powyżej przeciętnej

9. **Jaki tryb życia prowadzi Pan/i w czasie wolnym od pracy zawodowej lub zajęć (po lekcjach)?**

1. codzienny intensywny wysiłek fizyczny
2. 2-3 razy w tygodniu intensywny wysiłek fizyczny
3. 1 raz w tygodniu intensywny wysiłek fizyczny
4. siedzący (tylko oglądanie TV, gry komputerowe, codzienne prace domowe)

10. **Jak ocenia Pan/i swój stan zdrowia?**

1. bardzo dobry
2. dobry
3. dość dobry
4. zły

11. **Czy choruje Pan/i na jakąś chorobę przewlekłą (np. wymagającą stałego przyjmowania leków)?**

1. nie
2. tak

12. **Ile czasu poświęca Pan/i na oglądanie telewizji lub gry komputerowe?**

1. 4 godziny dziennie lub więcej
2. 2-3 godziny dziennie
3. 1 godzina dziennie lub mniej

**13. Czy celowo stosuje Pan/i jakieś ograniczenia w spożyciu lub jest na diecie?**

1. nie – żywienie zwyczajowe, bez modyfikacji
2. tak, dbam o utrzymanie szczupłej sylwetki ciała lub unikam przejadania się
3. tak, dieta niskoenergetyczna – odchudzam się
4. tak, dieta cukrzycowa
5. tak, dieta łatwo strawna
6. tak, dieta niskotłuszczowa
7. tak, dieta wegetariańska
8. tak, inna dieta ..... (proszę podać jaka?)

**14. Jaki model odżywiania wegetariańskiego Pan/i stosuje?**

1. nie dotyczy (nie odżywiam się w sposób nietradycyjny)
2. semiwegetariańska (rzadko mięso i przetwory)
3. ściśle wegetariańska – wegańska, tj. tylko produkty roślinne
4. laktowegetariańska, tj. produkty roślinne oraz mleczne
5. laktoowoowegetariańska, tj. produkty roślinne i mleczne oraz jaja
6. jarska, tj. wszystkie produkty z wyjątkiem mięsa i jego przetworów, ryby dozwolone
7. dieta Diamondów
8. inny model nietradycyjnego odżywiania..... (proszę podać jaki?)

**15. Ile lat stosuje Pan/i nietradycyjny sposób odżywiania? .....lat ..... miesięcy**

(wypełnia ankieter-badacz: na zakończenie wywiadu miesiące przeliczyć na lata: 1 m-c=1/12 roku)

po przeliczeniu na lata.....

**16. Czy w ostatnim roku odchudzał/a Pan/i się dłużej niż 2 tygodnie?**

1. nie
2. tak

## Wywiad żywieniowy

(wyjaśnienia udzielane przez ankietera-badacza)

- Teraz zapytam Panią/Pana o poszczególne posiłki oraz rodzaje potraw i napojów, które Pani/Pan jadła/jadł w ciągu ostatniego roku.
- Proszę spróbować określić, jak często jadła/jadł Pani/Pan każdą z wymienionych potraw i jakiej ilości najczęściej (zwyczajowo)?
- Odpowiadając na te pytania, proszę uwzględnić także żywność jadaną poza domem: w pracy, u znajomych, w restauracjach, barach, kawiarniach i innych miejscach poza domem.
- Jeśli czegoś Pani/Pan dokładnie nie pamięta, proszę podać odpowiedź przybliżoną. Będzie to bardziej pomocne niż odpowiedź „nie wiem”.

Na przykład:

- Jeśli jadła/jadł Pani/Pan śniadanie rano tylko w soboty i niedziele, to udzieli Pani/Pan odpowiedzi: „dwa razy na tydzień”.
- Jeśli Pani/Pan piła/pił herbatę codziennie tylko do śniadania, wtedy Pani/Pan odpowie „jeden raz na dzień” lub „7 razy na tydzień”. Obydwie odpowiedzi są prawidłowe.
- Jeśli jadła/jadł Pani/Pan makowiec tylko podczas Świąt, odpowiedź może brzmieć np. „2 razy na rok”.

W przypadku jednoczesnego pytania o częstotliwość spożycia dwóch lub kilku podobnych produktów z tej samej grupy (np. żeberka lub golonka):

- Jeśli jadła/jadł Pani/Pan raz w miesiącu żeberka, a 2 razy w miesiącu golonkę, proszę odpowiedzieć: „3 razy w miesiącu”, a zwyczajową wielkość porcji określić dla produktu jadanego częściej (golonki).

**UWAGA**

**Możliwe jest uzupełnienie dla jednego produktu dwóch lub więcej kratek w tabelach, jeśli najłatwiej będzie Pani/Pani wskazać, że np.:**  
jajecznicę jada Pani/Pan 2 razy w tygodniu (z 2 sztuk jaj),  
a jaja faszerowane jada Pani/Pan 1 raz w roku (1 sztukę).

Na początek, proszę powiedzieć:

**17. Czy Pan/i sposób odżywiania w ostatnim roku był jednakowy (nie zmienił się), nie wliczając w to zmian w odżywianiu związanych z porą roku?**

1. tak
2. nie → (na czym polegały różnice? należy zapisać poniżej dosłowną odpowiedź)

**18. Czy Pan/i sposób odżywiania w ostatnim roku był podobny do sposobu odżywiania w poprzednich dziesięciu latach?**

1. tak
2. nie → (na czym polegały różnice? należy zapisać poniżej dosłowną odpowiedź)

Teraz zapytam o zwyczaje dotyczące jedzenia śniadań, obiadów i innych posiłków

**19. Ile posiłków\* w ciągu dnia spożywa Pan/i zwyczajowo (najczęściej)?**

(proszę podać liczbę posiłków) .....

**20. Jak często je Pan/i w domu śniadanie przed wyjściem do szkoły lub pracy?**  
(proszę podać ile razy)

Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem

**21. Jak często je Pan/i posiłek w szkole lub pracy, np. pierwsze lub kolejne śniadanie, obiad?**  
(proszę podać ile razy)

Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem

**22. Jak często zabiera Pan/i do szkoły lub pracy drugie śniadanie przygotowane w domu?**  
(proszę podać ile razy)

Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem

**23. Jak często je Pan/i na obiad ciepły posiłek?**  
(proszę podać ile razy)

Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem

**24. Jak często je Pan/i kolację?**  
(proszę podać ile razy)

Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem

**25. O której godzinie je Pan/i zazwyczaj pierwszy posiłek w ciągu dnia?**.....  
(proszę podać godzinę)

**26. O której godzinie je Pan/i zazwyczaj ostatni posiłek w ciągu dnia?** .....  
(proszę podać godzinę)

**27. Jak często pojada\*\* Pan/i między posiłkami\*?**  
(proszę podać ile razy)

Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem

\* **POSIŁEK** - zestaw produktów lub czasem jeden produkt (np. mleko) spożywany w zasadzie codziennie, o tej samej porze lub kilku porach w zależności od charakteru pracy (np. obiady między 12 a 13 przy pracy popołudniowej, a między 15 - 16 przy pracy na zmianie porannej).

\*\* **POJADANIE** - spożycie produktu lub zestawu produktów okazyjnie, dorywcze o różnych porach, przeważnie w niewielkich ilościach.

**UWAGA dla ankietera-badacza**

W dalszej części wywiadu dla każdej potrawy podano numer zdjęcia w „Albumie fotografii produktów i potraw” [Szponar i in. 2000], które należy pokazać respondentowi, np. dla chleba pszennego jasnego – poz. 1, 13.

Należy pokazywać respondentowi zdjęcia z albumu prosząc o wskazanie tego zdjęcia potrawy, które najlepiej określa zjedzoną przez niego ilość.

Jeśli respondent zjadł inną ilość potrawy niż przedstawia jedno zdjęcie, to należy poprosić respondenta o wskazanie np. dwóch zdjęć lub części odnoszącej się do jednego zdjęcia (np. 1/3).  
Proszę odczytać lub obliczyć ilość potrawy z opisu pod zdjęciem i zapisać w odpowiednim miejscu kwestionariusza w gramach lub sztukach (jaja).

### Teraz zapytam o pieczywo, smarowidła i słodkie dodatki do pieczywa

Jak często i w jakiej ilości jadła/jadł Pani/Pan **zwyczajowo** następujące produkty w ciągu ostatniego roku?

Pieczywo, smarowidła i słodkie dodatki do pieczywa	W jakiej ilości za każdym razem? Proszę wpisać ilość w gramach przy pomocy albumu	Jak często? Proszę wpisać liczbę w odpowiedniej kratce				Proszę wstawić znak X w odpowiednią kratkę, jeśli wybiera Pan/i tę odpowiedź		
		Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem jak często	Nie wiem czy jadłem
Chleb pszenny jasny, żytni jasny, żytnio-pszenny, pieczywo tostowe itp. <b>Poz. 1, 13</b>								
Chleb razowy żytni lub pszenny, razowy z ziarnami, graham, pumpernikiel itp. <b>Poz. 2-5, 13</b>								
Bułki wielozziarniste, razowe, grahamki itp. <b>Poz. 10</b>								
Bułki pszenne zwykłe, kajzerki, bagietki, rogałe, chałki itp. <b>Poz. 7-10, 14-15</b>								
Bułki i rogałe maślane, rogałe francuskie, drożdżówki itp. <b>Poz. 11-12</b>								
Masło lub masło z dodatkiem oleju, do pieczywa <b>Poz. 19, 23-26</b>								
Margaryna kubkowa (w kubeczkach) do pieczywa <b>Poz. 19, 23-26</b>								
Margaryna kostkowa (w kostkach) do pieczywa <b>Poz. 19, 23-26</b>								
Smalec do pieczywa <b>Poz. 19, 23-26</b>								
Majonez do pieczywa <b>Poz. 22</b>								
Smarowidła twarogowo-tłuszczowe do pieczywa, jak np. fromage <b>Poz. 23-26</b>								
Dżem, powidła, konfitury itp. <b>Poz. 61-62</b>								
Miód <b>Poz. 63</b>								
Krem czekoladowy, masło orzechowe <b>Poz. 64</b>								

**Teraz zapytam o zupy mleczne i produkty zbożowe jedzone z mlekiem (lub bez)**

Jak często i w jakiej ilości jadła/jadł Pani/Pan **zwyczajowo** następujące produkty w ciągu ostatniego roku?

Zupy mleczne i zbożowe produkty śniadaniowe jedzone z mlekiem (lub bez)	W jakiej ilości za każdym razem?  <i>Proszę wpisać ilość w gramach przy pomocy albumu</i>	Jak często? <i>Proszę wpisać liczbę w odpowiedniej kratce</i>				Proszę wstawić znak X w odpowiednią kratkę, jeśli wybiera Pan/i tę odpowiedź		
		Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem jak często	Nie wiem czy jadalem
Zupa mleczna z <u>mleka o zawartości do 0,5% tłuszczu</u> <b>Poz.65-66, 198</b>								
Zupa mleczna z <u>mleka o zawartości 1,5% lub 2% tłuszczu</u> <b>Poz.65-66, 198</b>								
Zupa mleczna z <u>mleka o zawartości od 3% tłuszczu</u> <b>Poz.65-66, 198</b>								
Gotowane dodatki do mleka, takie jak: <u>makaron</u> , ryż, kasza manna, jęczmienna, lane kluski itp. <b>Poz.67, 113-117</b>								
<u>Nie gotowane</u> , spożywane na zimno, gotowe śniadaniowe produkty zbożowe, takie jak: <u>muesli</u> , płatki kukurydziane, cherios itp. <b>Poz. 16-18</b>								
Cukier dodawany do tych potraw <b>Poz. 180</b>								
<u>Miód</u> dodawany do tych potraw <b>Poz.63</b>								
<u>Jogurty</u> różne naturalne lub <u>owocowe</u> , jadane samodzielnie lub z dodatkami, np. płatkami kukurydzianymi, muesli, cherios, itp. <b>Poz. 196-197</b>								

### Teraz zapytam o inne produkty mleczne

Jak często i w jakiej ilości jadła/jadł Pani/Pan **zwyczajowo** następujące produkty w ciągu ostatniego roku?

Produkty mleczne	W jakiej ilości za każdym razem?  <i>Proszę wpisać ilość w gramach przy pomocy albumu</i>	Jak często? <i>Proszę wpisać liczbę w odpowiedniej kratce</i>				Proszę wstawić znak X w odpowiednią kratkę, jeśli wybiera Pan/i tę odpowiedź		
		Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem jak często	Nie wiem czy jadalem
Ser <u>twarogowy</u> biały chudy lub <u>półtłusty</u> <b>Poz. 27-28</b>								
Ser <u>twarogowy</u> biały <u>tłusty</u> <b>Poz. 27-28</b>								
Ser <u>twarogowy</u> homogenizowany, <u>serek</u> <u>ziarnisty</u> , serki <u>twarogowe</u> naturalne i smakowe, np. almette <b>Poz. 29-31</b>								
Serki <u>topione</u> <u>naturalne</u> lub smakowe <b>Poz. 34</b>								
Sery <u>żółte</u> różne, także pleśniowe <b>Poz. 32-33</b>								
<u>Kefir</u> , maślanka, zsiadłe mleko (o jogurt pytano wcześniej) <b>Poz. 196-197</b>								
Mleko o <u>zawartości do 0,5% tłuszczu</u> lub napoje z niego sporządzane, takie jak: kawa na mleku, kakao, itp. <b>Poz. 65-66, 198</b>								
Mleko o <u>zawartości 1,5% lub 2% tłuszczu</u> lub napoje z niego sporządzane, takie jak: kawa na mleku, kakao, itp. <b>Poz. 65-66, 198</b>								
Mleko o <u>zawartości od 3% tłuszczu</u> lub napoje z niego sporządzane, takie jak: kawa na mleku, kakao, itp. <b>Poz. 65-66, 198</b>								



### Teraz zapytam o jaja, ryby i wędliny jedzone na zimno

Jak często i w jakiej ilości jadła/jadł Pani/Pan **zwyczajowo** następujące produkty w ciągu ostatniego roku?

Jaja, ryby i wędliny jedzone na zimno	W jakiej ilości za każdym razem? Proszę wpisać ilość w gramach przy pomocy albumu	Jak często? Proszę wpisać liczbę w odpowiedniej kratce				Proszę wstawić znak X w odpowiednią kratkę, jeśli wybiera Pan/i tę odpowiedź		
		Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem jak często	Nie wiem czy jadalem
Jaja gotowane, sadzone, faszerowane, jajecznica, dodawane do past, sałatek itp. <b>Poz. 59-60</b>	Ile sztuk?							
Kiełbasy cienkie różne jedzone na zimno w porcjach <b>Poz. 35-37</b>								
Kiełbasy cienkie i grube jedzone na zimno „na kanapkę” <b>Poz. 38-42</b>								
Kiełbasy typu mielonka w batonach lub z konserwy jedzone na zimno „na kanapkę” <b>Poz. 40-41</b>								
Wędliny wieprzowe lub wołowe wysokogatunkowe takie jak: szynka, polędwica, schab itp. jedzone na zimno „na kanapkę” lub w porcjach <b>Poz. 46-50</b>								
Wędliny drobiowe wysokogatunkowe (szynka, polędwica itp.) jedzone na zimno „na kanapkę” lub w porcjach <b>Poz. 51,49</b>								
Pasztety różne, boczek, salceson itp. jedzone na zimno „na kanapkę” lub w porcjach <b>Poz. 43-44, 52-54</b>								
Ryby wędzone, marynowane, w oleju śmietanie itp. jedzone na zimno <b>Poz. 57-58, 103</b>								
Ryby z puszki różne jedzone na zimno „na kanapkę” lub w potrawach (np.pastach) <b>Poz. 57-58, 103</b>								

### Teraz zapytam o zupy

Jak często i w jakiej ilości jadła/jadł Pani/Pan **zwyczajowo** następujące produkty w ciągu ostatniego roku?

Zupy	W jakiej ilości za każdym razem?  Proszę wpisać ilość w gramach przy pomocy albumu	Jak często? Proszę wpisać liczbę w odpowiedniej kratce				Proszę wstawić znak X w odpowiednią kratkę, jeśli wybiera Pan/i tę odpowiedź		
		Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem jak często	Nie wiem czy jadalem
Zupy jarzynowe, kapuśniak, barszcz ukraiński, ogórkowa, grzybowa, krupnik itp. <b>Poz. 65-66</b>								
Zupy z nasion roślin strączkowych, jak np.: fasolowa, grochowa itp. <b>Poz. 65-66</b>								
Zupy takie jak: <u>barszcz czerwony</u> , rosół, pomidorowa itp. <b>Poz. 65-66</b>								
Dodatki do zup, takie jak: <u>makaron</u> , ryż, kasza manna, jęczmienna, lane kluski itp. <b>Poz. 67, 113-117</b>								
<u>Śmietanka</u> słodka lub kwaśna śmietana <u>do</u> 18% tłuszczu jako dodatek do zup <b>Poz.np.125</b>								
<u>Śmietanka</u> słodka lub kwaśna śmietana <u>od</u> 20% tłuszczu jako dodatek do zup <b>Poz.np.125</b>								
<u>Mleko</u> jako dodatek do zup, słodkie lub ukwaszone <b>Poz.198,np.125</b>								

**Teraz zapytam o dania z mięsa wieprzowego, wołowego, cielęciny i drobiu**

Jak często i w jakiej ilości jadła/jadł Pani/Pan **zwyczajowo** następujące produkty w ciągu ostatniego roku?

Dania z mięsa wieprzowego, wołowego, cielęciny i drobiu	W jakiej ilości za każdym razem?  <i>Proszę wpisać ilość w gramach przy pomocy albumu</i>	Jak często? <i>Proszę wpisać liczbę w odpowiedniej kratce</i>				Proszę wstawić znak X w odpowiednią kratkę, jeśli wybiera Pan/i tę odpowiedź		
		Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem jak często	Nie wiem czy jadalem
Kotlety mielone, klopsiki, pulpety, pieczeń rzymska itp. <b>Poz. 73-74, 79</b>								
Gulasz lub potrawki z mięsa mieszanego: wieprzowego, wołowego, cielęcego itp. <b>Poz. 68-70</b>								
Kotlety schabowe, bitki, steki, pieczeń, zrazy itp. z mięsa wieprzowego <b>Poz. 75, 79-80, 82-83</b>								
Bitki, steki, pieczeń, zrazy itp. z mięsa wołowego lub cielęciny <b>Poz. 86-87</b>								
Żeberka, golonka itp. <b>Poz. 81-85</b>								
Kiełbasa smażona, gotowana, pieczona z grilla, z ogniska itp. jedzona na ciepło (wieprzowo-wołowa lub drobiowa) <b>Poz. 71</b>								
Parówki, serdelki itp. <b>Poz. 35, 72</b>								
Kaszanka <b>Poz. 91</b>								
Wątróbka wołowa, wieprzowa, drobiowa lub inne podroby <b>Poz. 84</b>								
Białe mięso z indyka, kurczaka, kury, królika itp. gotowane, pieczone lub smażone, w porcjach lub potrawce <b>Poz. 76-78, 82</b>								
Ciemne mięso z indyka, kurczaka, kury, itp. mięso z kaczki lub gęsi gotowane, pieczone lub smażone, w porcjach lub potrawce <b>Poz. 76-78, 82</b>								

### Teraz zapytam o dania z ryb oraz dodatki do dań mięsnych, rybnych i warzywnych

Jak często i w jakiej ilości jadła/jadł Pani/Pan **zwyczajowo** następujące produkty w ciągu ostatniego roku?

Dania z ryb oraz dodatki do dań mięsnych, rybnych i warzywnych	W jakiej ilości za każdym razem?  <i>Proszę wpisać ilość w gramach przy pomocy albumu</i>	Jak często? <i>Proszę wpisać liczbę w odpowiedniej kratce</i>				Proszę wstawić znak X w odpowiednią kratkę, jeśli wybiera Pan/i tę odpowiedź		
		Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem jak często	Nie wiem czy jadalem
Ryby smażone, pieczone lub gotowane <b>Poz. 97-102</b>								
Owoce morza, jak np.: krewetki, małże, ostrygi, <b>Poz. np.70</b>								
Olej do smażenia lub duszenia potraw z mięsa, warzyw lub mieszanych <b>Poz.21</b>								
Smalec do smażenia lub duszenia potraw z mięsa, warzyw lub mieszanych <b>Poz.20</b>								
Margaryna do smażenia lub duszenia potraw z mięsa, warzyw lub mieszanych <b>Poz.np.19</b>								
Masło do smażenia lub duszenia potraw z mięsa, warzyw lub mieszanych <b>Poz.np.19</b>								
Sos do mięsa, warzyw lub potraw mieszanych <b>Poz.68-69,73</b>								
Śmietanka słodka lub kwaśna śmietana <u>do</u> 18% tłuszczu jako dodatek do potraw z mięsa, ryb lub warzyw i sosów (bez zup) <b>Poz.np.125</b>								
Śmietanka słodka lub kwaśna śmietana <u>od</u> 20% tłuszczu jako dodatek do potraw z mięsa, ryb lub warzyw i sosów (bez zup) <b>Poz.np.125</b>								

### Teraz zapytam o potrawy mieszane

Jak często i w jakiej ilości jadła/jadł Pani/Pan **zwyczajowo** następujące produkty w ciągu ostatniego roku?

Potrawy mieszane	W jakiej ilości za każdym razem?  <i>Proszę wpisać ilość w gramach przy pomocy albumu</i>	Jak często? <i>Proszę wpisać liczbę w odpowiedniej kratce</i>				Proszę wstawić znak X w odpowiednią kratkę, jeśli wybiera Pan/i tę odpowiedź		
		Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem jak często	Nie wiem czy jadalem
<u>Bigos</u> <b>Poz.88</b>								
<u>Fasolka po bretońsku</u> <b>Poz.89</b>								
<u>Pizza</u> różne rodzaje <b>Poz.155</b>								
<u>Hot-dogi</u> , zapiekanki <b>Poz.154</b>								
<u>Gołąbki z mięsa i ryżu</u> , risotto z mięsem i warzywami, makaron z mięsem, leczno, itp. <b>Poz.90,92-93,96</b>								
<u>Pierogi</u> różne: z mięsem, twarogiem, grzybami, kapustą, owocami, ruskie, pyzy z mięsem <b>Poz. 95</b>								
<u>Naleśniki</u> same lub z dodatkami: <u>twarogiem</u> , mięsem, grzybami, kapustą, owocami, ruskie, dżemem <b>Poz. 107</b>								
<u>Pierogi leniwe</u> , makaron z twarogiem, makaron ze śmietaną, ryż z jabłkami itp. <b>Poz. 108,106,110</b>								
<u>Placki ziemniaczane</u> , racuszki, babka ziemniaczana itp. <b>Poz. 111,109</b>								
<u>Cukier</u> dodawany do tych potraw <b>Poz.180</b>								
<u>Śmietanka</u> słodka lub kwaśna śmietana do 18% tłuszczu lub jogurt śmietanowy dodawane do tych potraw <b>Poz.np.125</b>								
<u>Śmietanka</u> słodka lub kwaśna śmietana od 20% tłuszczu dodawana do tych potraw <b>Poz.np.125</b>								

### Teraz zapytam o dodatki do dań drugich obiadowych

Jak często i w jakiej ilości jadła/jadł Pani/Pan **zwyczajowo** następujące produkty w ciągu ostatniego roku?

Dodatki do dań drugich obiadowych	W jakiej ilości za każdym razem?  <i>Proszę wpisać ilość w gramach przy pomocy albumu</i>	Jak często? <i>Proszę wpisać liczbę w odpowiedniej kratce</i>				Proszę wstawić znak X w odpowiednią kratkę, jeśli wybiera Pan/i tę odpowiedź		
		Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem jak często	Nie wiem czy jadalem
Ziemniaki gotowane całe lub tłuczone, pieczone bez tłuszczu (oprócz smażonych) <b>Poz. 118-119</b>								
Frytki, ziemniaki smażone, pieczone z tłuszczem <b>Poz. 118,120</b>								
Kopytka, pyzy bez mięsa, kluski ziemniaczane itp. <b>Poz. 121-122</b>								
Kasza gryczana, jęczmienna i inne kasze (nie wliczając dodawanych do zup) <b>Poz. 112-113</b>								
Makarony, spaghetti i inne kluski (nie wliczając dodawanych do zup) <b>Poz. 115</b>								
Ryż do potraw (nie wliczając dodawanego do zup) <b>Poz. 117</b>								
Tłuszcz do polania ziemniaków, makaronu, kaszy itp. ( <u>smalec</u> ) <b>Poz. 21</b>								
Masło do polania ziemniaków, makaronu, kaszy itp. <b>Poz. 21</b>								
Sos do polania ziemniaków, makaronu, kaszy itp. (nie wliczając sosu do potrawy głównej) <b>Poz. 68-69,73</b>								

### Teraz zapytam o warzywa świeże lub mrożone

Jak często i w jakiej ilości jadła/jadł Pani/Pan **zwyczajowo** następujące produkty w ciągu ostatniego roku?

Warzywa świeże lub mrożone	W jakiej ilości za każdym razem? Proszę wpisać ilość w gramach przy pomocy albumu	Jak często? Proszę wpisać liczbę w odpowiedniej kratce				Proszę wstawić znak X w odpowiednią kratkę, jeśli wybiera Pan/i tę odpowiedź		
		Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem jak często	Nie wiem czy jadłem
Surówki i sałatki ze świeżej <u>kapusty białej</u> , czerwonej, włoskiej, pekińskiej itp. <b>Poz. 126, 128, 139</b>								
Surówki z <u>kapusty kwaszonej</u> <b>od X do V</b> <b>Poz. 127</b>								
<u>Marchew</u> surowa cała lub tarta w surówkach <b>Poz. 129</b>								
<u>Marchew</u> gotowana (oprócz zup) <b>Poz. 150</b>								
<u>Buraczki</u> gotowane, zasmażane, konserwo-we (oprócz zup) itp. <b>Poz. 144</b>								
<u>Ogórki</u> świeże w sezonie <b>od VI do IX</b> <b>Poz. 130-131</b>								
<u>Ogórki</u> świeże poza sezonem <b>od X do V</b> <b>Poz. 130</b>								
<u>Ogórki</u> kwaszone, <b>X-V</b> konserwowe, pikle itp. <b>Poz. 130-131</b>								
<u>Pomidory</u> sezon <b>VI-IX</b> <b>Poz. 134-135</b>								
<u>Pomidory</u> poza sezonem <b>od X do V</b> <b>Poz. 134-135</b>								
<u>Papryka</u> żółta, zielona, czerwona sezon <b>VII-IX</b> <b>Poz. 133</b>								
<u>Papryka</u> żółta, zielona, czerwona poza sezonem <b>od X do VI</b> <b>Poz. 133</b>								
<u>Fasolka szparagowa</u> , groszek zielony <b>Poz. 145-146</b>								
<u>Sałaty</u> zielone różne <b>Poz. 137</b>								
Surówki z <u>porów</u> <b>Poz. 136</b>								
Surówki z <u>selera</u> korzeniowego <b>Poz. 138</b>								

**Warzywa świeże lub mrożone c.d.**

Jak często i w jakiej ilości jadła/jadł Pani/Pan **zwyczajowo** następujące produkty w ciągu ostatniego roku?

Warzywa świeże lub mrożone	W jakiej ilości za każdym razem? Proszę wpisać ilość w gramach przy pomocy albumu	Jak często? Proszę wpisać liczbę w odpowiedniej kratce				Proszę wstawić znak X w odpowiednią kratkę, jeśli wybiera Pan/i tę odpowiedź		
		Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem jak często	Nie wiem czy jadłem
<u>Kukurydza</u> <b>Poz. 142</b>								
<u>Brukselka</u> <b>Poz. 143</b>								
<u>Kalafior, brokuły</u> <b>Poz. 147</b>								
<u>Rzodkiewka, rzodkiew, rzepa</u> <b>Poz.</b>								
<u>Surówki z warzyw mieszanych, wieloskładnikowe</u> <b>Poz. 141</b>								
<u>Mieszanki z warzyw gotowanych, np. marchew z groszkiem, mieszanka wielowarzywna</u> <b>Poz. 150</b>								
<u>Salatka jarzynowa</u> <b>Poz. 140</b>								
<u>Cebula surowa do chleba, pomidorów, śledzia, sałatek</u> <b>1 łyżka ok. 12g</b>								
<u>Cebula smażona, duszona, faszerowana jako osobne danie lub dodatek do potraw (oprócz zup)</u> 1 średnia szt.= 100g								
<u>Sosy do sałatek, takie jak vinegrett, dipy, olej, majonez itp.</u> <b>Poz. 21-22,197-198</b>								
<u>Śmietanka do 18% tłuszczu</u> dodawana do sałatek <b>Poz.np.125</b>								
<u>Śmietanka od 20% tłuszczu</u> dodawana do sałatek <b>Poz.np.125</b>								
<u>Jogurt, kefir, maślanka itp. do sałatek</u> <b>Poz. 21-22,197-198</b>								
<u>Masło do warzyw gotowanych</u> <b>Poz. 19</b>								



**Teraz zapytam o owoce**

Jak często i w jakiej ilości jadła/jadł Pani/Pan **zwyczajowo** następujące produkty w ciągu ostatniego roku?

Owoce	W jakiej ilości za każdym razem?  <i>Proszę wpisać ilość w gramach przy pomocy albumu</i>	Jak często? <i>Proszę wpisać liczbę w odpowiedniej kratce</i>				Proszę wstawić znak X w odpowiednią kratkę, jeśli wybiera Pan/i tę odpowiedź		
		Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem jak często	Nie wiem czy jadłem
Jabłka <b>Poz. 157</b>								
Gruszki <b>Poz. 156</b>								
Śliwki w sezonie VIII-X <b>Poz. 158</b>								
Truskawki w sezonie VI <b>Poz. 159</b>								
Wiśnie, czereśnie w sezonie od VI do VII <b>Poz. 160</b>								
Banany <b>Poz. 163</b>								
Pomarańcze, mandarynki, noweliny <b>Poz. 176, 169</b>								
Gejfruty <b>Poz. 164</b>								
Kiwi <b>Poz. 165</b>								
Brzoskwinie, nektarynki <b>Poz. 168 od VIII do X</b>								
Winogrona jasne, ciemne sezon VIII-X <b>Poz. 170</b>								
Porzeczki czarne, czerwone, białe w sezonie od VII do VIII <b>Poz. np. 160</b>								
Inne owoce jagodowe: maliny, jagody itp. w sezonie od VII do VIII <b>Poz. np. 160</b>								

### Teraz zapytam o soki owocowe i warzywne

Jak często i w jakiej ilości jadła/jadł Pani/Pan **zwyczajowo** następujące produkty w ciągu ostatniego roku?

Soki owocowe i warzywne	W jakiej ilości za każdym razem?  <i>Proszę wpisać ilość w gramach przy pomocy albumu</i>	Jak często? <i>Proszę wpisać liczbę w odpowiedniej kratce</i>				Proszę wstawić znak X w odpowiednią kratkę, jeśli wybiera Pan/i tę odpowiedź		
		Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem jak często	Nie wiem czy jadalem
Kompoty z jabłek, śliwek, wiśni, brzoskwiń, ananasów lub innych owoców, gotowane lub z puszki, jedzone jako samodzielny deser lub dodatek do deserów, lodów itp. <b>Poz. 176,199</b>								
Sok jabłkowy <b>Poz. 199</b>								
Sok pomarańczowy lub grejfrutowy <b>Poz. 199</b>								
Sok z czarnej porzeczki <b>Poz. 199</b>								
Soki z innych owoców, takie jak winogronowy, wiśniowy, ananasowy itp. <b>Poz. 199</b>								
Sok wieloowocowy <b>Poz. 199</b>								
Sok z marchwi <b>Poz. 199</b>								
Soki marchwiowo-owocowe, z dodatkiem różnych owoców <b>Poz. 199</b>								
Sok pomidorowy <b>Poz. 199</b>								

### Teraz zapytam o słodczyce, orzechy i słone przekąski

Jak często i w jakiej ilości jadła/jadł Pani/Pan **zwyczajowo** następujące produkty w ciągu ostatniego roku?

Słodczyce, orzechy i słone przekąski	W jakiej ilości za każdym razem?  <i>Proszę wpisać ilość w gramach przy pomocy albumu</i>	Jak często? <i>Proszę wpisać liczbę w odpowiedniej kratce</i>				Proszę wstawić znak X w odpowiednią kratkę, jeśli wybiera Pan/i tę odpowiedź		
		Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem jak często	Nie wiem czy jadalem
Herbatniki, ciastka kruche, wafelki itp. w polewie lub bez <b>Poz. 188-189</b>								
Ciastka z kremem, bitą śmietaną, tortowe lub torty itp. <b>Poz. 183-186</b>								
Ciasta drożdżowe, piaskowe, babka, piernik, ciasta z owocami itp. <b>Poz. 181-182</b>								
Serniki różne <b>Poz. 195</b>								
Pączki <b>Poz. 12</b>								
Makowiec <b>Poz.</b>								
Lody w sezonie VI-VIII <b>Poz. 177-179</b>								
Lody poza sezonem <b>Poz. 177-179 IX-V</b>								
Budyń mleczny <b>Poz. 172</b>								
Orzechy włoskie, laskowe, nerkowca, migdały, ziemne itp. w polewie lub bez <b>Poz. 171</b>								
Czekolady różne twarde i nadziewane, cukierki czekoladowe, ptasie mleczko itp. <b>Poz. 191-192</b>								
Paluszki solone i bez soli <b>Poz. 193</b>								
Chrupki kukurydziane, kukurydza prażona <b>Poz. 194</b>								
Chipsy <b>Poz. 195</b>								

### Teraz zapytam o różne napoje

Jak często i w jakiej ilości piła/pił Pani/Pan **zwyczajowo** następujące napoje w ciągu ostatniego roku?

Napoje	W jakiej ilości za każdym razem?  <i>Proszę wpisać ilość w gramach przy pomocy albumu</i>	Jak często? <i>Proszę wpisać liczbę w odpowiedniej kratce</i>				Proszę wstawić znak X w odpowiednią kratkę, jeśli wybiera Pan/i tę odpowiedź		
		Na dzień	Na tydzień	Na miesiąc	Na rok	Nigdy	Nie wiem jak często	Nie wiem czy jadalem
Napoje gazowane typu <u>coca-cola</u> , oranżada itp. (nie wliczając soków) <b>Poz. 199</b>								
<u>Kawa naturalna</u> lub bezkofeinowa <b>Poz. 199</b>								
<u>Herbata</u> zwykła czarna lub zielona <b>Poz. 199</b>								
Herbaty ziołowe lub owocowe <b>Poz. 199</b>								
Mleko do kawy lub herbaty <b>Poz. 22,198,201</b>								
<u>Śmietanka</u> do kawy lub herbaty <b>Poz. 22,198,201</b> <b>1 małe op.=10g</b>								
Cukier do herbaty lub kawy <b>Poz. 180</b>								
Piwo <b>Poz.200</b>								
Wino <b>Poz.200</b>								
Wódka lub inne mocne alkohole <b>Poz.201</b>								
Drinki mieszane <b>Poz.200-201</b>								

*Serdecznie dziękujemy za udział w badaniach i poświęcony czas*