

## Półościowy kwestionariusz częstotliwoci spożycia żywności 72-item SQ-FFQ

Prowadzimy badania na temat żywienia i zdrowia.

Udzielone informacje są poufne i będą użyte jedynie w celach naukowych.

- Numer kodowy** (nadany przez badacza): |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|
- Płeć:** (1) Mężczyzna |\_|\_| (2) Kobieta |\_|\_|
- Płeć, z którą się identyfikujesz:** (1) Taka sama |\_|\_| (2) Inna |\_|\_|
- Wiek** w dniu ostatnich urodzin (w latach): |\_|\_|\_|\_|
- Data badania** (dd/mm/rrrr): |\_|\_| / |\_|\_| / |\_|\_|\_|\_|

Odpowiedz najlepiej jak potrafisz:

### Jak często jadaś/jadłeś te produkty w ciągu ostatnich 12 miesięcy?

Weź pod uwagę wszystkie posiłki i przekąski między posiłkami, jedzone w domu i poza nim.

Przy produktach podano standardową wielkość porcji.

Jeśli nie umiesz odpowiedzieć, to określ w przybliżeniu.

Taka odpowiedź będzie lepsza niż brak odpowiedzi.

Za każdym razem zaznacz **jedną** najlepiej pasującą **odpowiedź**.

Produkty/potrawy (standardowa porcja)	Częstotliwość spożycia (w ciągu ostatnich 12 miesięcy)					
	Nigdy lub prawie nigdy (1)	Raz w miesiącu lub rzadziej (2)	Kilka razy w miesiącu (3)	Kilka razy w tygodniu (4)	Codziennie (5)	Kilka razy dziennie (6)
<b>Słodcyce i przekąski</b>						
6. <b>Cukier</b> do słodzenia napojów (2 płaskie łyżeczki)						
7. <b>Miód</b> do potraw i słodzenia napojów (1 płaska łyżeczka)						
8. <b>Czekolady</b> , cukierki i/lub batony czekoladowe (1/2 tabliczki lub 1 baton)						
9. <b>Cukierki nieczekoladowe</b> , np. cukierki owocowe, żelki, karmelki, krówki, toffi (1/2 garści)						
10. <b>Herbatniki i ciastka</b> , np. kruche, półkruche, ciastka z kremem, z owocami, drożdżowe, serniki, pączki, makowiec, drożdżówki, mufinki, croissanty (10 sztuk ciastek lub 1 średnia porcja ciasta)						
11. <b>Lody, budyń</b> (2 gałki lub 1 średnia sztuka/salaterka)						
12. <b>Przekąski sone</b> , np. chipsy, solone chrupki, krakersy, paluszki (1/2 średniej paczki)						
<b>Produkty mleczne i jaja</b>						
13. <b>Mleko i naturalne napoje mleczne</b> , np. mleko, zupy mleczne, jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna (1 niepełna szklanka)						

Produkty/potrawy (standardowa porcja)	Częstotliwość spożycia (w ciągu ostatnich 12 miesięcy)					
	Nigdy lub prawie nigdy (1)	Raz w miesiącu lub rzadziej (2)	Kilka razy w miesiącu (3)	Kilka razy w tygodniu (4)	Codziennie (5)	Kilka razy dziennie (6)
14. <b>Napoje mleczne słodzone</b> , np. jogurty owocowe, jogurty z płatkami czekoladowymi, maślanka smakowa, kakao (1 niepełna szklanka lub 1 średnie opakowanie)						
15. <b>Twarogi naturalne</b> , np. sery twarogowe, twarożki naturalne, mozzarella, feta, serki twarogowe z ziołami (1/2 średniego opakowania)						
16. <b>Serki smakowe</b> , np. homogenizowane owocowe, czekoladowe, waniliowe (1 małe opakowanie)						
17. <b>Sery</b> , np. sery żółte, pleśniowe, sery topione (1 plaster średniej grubości)						
18. <b>Jaja i potrawy z jaj</b> , np. jajecznica, omelet, pasta z jaj, jaja gotowane (2 średnie sztuki)						
<b>Produkty zbożowe</b>						
19. <b>Pieczywo razowe lub z ziarnami, tzw. ciemne</b> np. chleb razowy żytni, graham, chleb pszenny lub żytni z ziarnami, pumpernikiel, grahamki, pieczywo chrupkie (2 średnie kromki)						
20. <b>Pieczywo rafinowane, tzw. jasne</b> , np. chleb jasny pszenny lub żytni, pszenno-żytni, pieczywo tostowe, bułki zwykłe, bułki i rogalce maślane (2 średnie kromki)						
21. <b>Płatki zbożowe</b> , np. płatki owsiane, jęczmienne, ryżowe, muesli (nie typu crunchy) (4 łyżki)						
22. <b>Gotowe śniadaniowe produkty zbożowe</b> , np. <b>muesli typu crunchy, płatki kukurydziane</b> (z dodatkami lub bez), <b>płatki cynamonowe, kulki czekoladowe</b> (1 szklanka lub 10 łyżek)						
23. <b>Makaron zwykły i potrawy z makaronu zwykłego</b> (np. spaghetti) (2/3 talerza obiadowego)						
24. <b>Makaron razowy i potrawy z makaronu razowego</b> (2/3 talerza obiadowego)						
25. <b>Kasze gruboziarniste</b> , np. kasza gryczana, pęczak, <b>ryż brązowy</b> (2/3 talerza obiadowego)						
26. <b>Kasze drobnoziarniste</b> , np. manna, jęczmienna łamana, <b>ryż biały</b> (2/3 talerza obiadowego)						
27. <b>Pierogi i naleśniki na słodko</b> , np. z owocami, z serem twarogowym (8 pierogów lub 3 naleśniki)						
28. <b>Pierogi i naleśniki na słono</b> , np. z mięsem, z kapustą, z grzybami (8 pierogów lub 3 naleśniki)						
29. <b>Potrawy typu fast-food</b> , np. pizza, zapiekanki, hamburgery, kebab (1/2 średniej pizzy lub 1 średnia porcja)						

Produkty/potrawy (standardowa porcja)	Częœtliwosci spożycia (w ciągu ostatnich 12 miesięcy)					
	Nigdy lub prawie nigdy (1)	Raz w miesiącu lub rzadziej (2)	Kilka razy w miesiącu (3)	Kilka razy w tygodniu (4)	Codziennie (5)	Kilka razy dziennie (6)
<b>Tłuszcze</b>						
30. Olej roślinny, wszystkie rodzaje (1 łyżka)						
31. Masło (2 płaskie łyżeczki)						
32. Margaryna w kostkach (do pieczenia, smażenia), margaryna w kubeczkach (2 płaskie łyżeczki)						
33. Śmietana, śmietanka, do potraw lub napojów (1 łyżka)						
34. Inne tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina (2 płaskie łyżeczki)						
35. Majonez i dresingi, tj. sosy sałatkowe typu winegret, majonezowe, śmietanowe (1 łyżka)						
<b>Owoce</b>						
36. Owoce świeże lub mrożone, wszystkie rodzaje (ogółem) (1 średnia sztuka lub 1 szklanka)						
37. Owoce pestkowe (świeże lub mrożone), np. morele, wiśnie, brzoskwinie, śliwki, winogrona (np. 7 śliwek lub 1 szklanka)						
38. Kiwi i cytrusy (świeże), np. pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, cytryny, pomelo (np. 1 średnie kiwi)						
39. Owoce tropikalne pozostałe (świeże), np. ananas, arbuz, melon, mango, daktyle, figi (np. 5 plastrów ananasa lub 1 szklanka)						
40. Owoce jagodowe (świeże lub mrożone), np. truskawki, maliny, jeżyny, czarne jagody, porzeczki (1 szklanka)						
41. Banany (świeże) (1 średnia sztuka)						
42. Jabłka i gruszki (świeże) (1 średnia sztuka)						
43. Awokado (1 średnia sztuka)						
44. Oliwki (10 sztuk)						
45. Owoce suszone, np. rodzynki, morele, figi, jabłka, śliwki, daktyle (1 garść)						
46. Słodkie przetwory owocowe, owoce kandyzowane, owoce konserwowe (z puszki), np. owoce z kompotu, dżemy, suszone banany (1 łyżka)						
<b>Warzywa i nasiona</b>						
47. Warzywa świeże lub mrożone, wszystkie rodzaje (ogółem) (1 salaterka lub 1 szklanka)						
48. Warzywa krzyżowe, np. kapusta biała, włoska, czerwona, pekińska, chińska, brukselka, kalafior, brokuły, jarmuż (1 szklanka)						

Produkty/potrawy (standardowa porcja)	Częstotliwość spożycia (w ciągu ostatnich 12 miesięcy)					
	Nigdy lub prawie nigdy (1)	Raz w miesiącu lub rzadziej (2)	Kilka razy w miesiącu (3)	Kilka razy w tygodniu (4)	Codziennie (5)	Kilka razy dziennie (6)
49. <b>Warzywa żółto-pomarańczowe</b> , np. marchew, papryka (np. 2 średnie marchewki, 1/2 średniej papryki lub 1 szklanka)						
50. <b>Warzywa zielone liściaste</b> , np. szpinak, cykoria, sałata lodowa, rukola, pory, seler naciowy, natka pietruszki (2 garście)						
51. <b>Pomidory</b> (1 średnia sztuka)						
52. <b>Warzywa takie jak ogórek</b> , np. ogórki świeże, kabaczek, cukinia, dynia, bakłażan (1 średnia sztuka lub 1 szklanka)						
53. <b>Warzywa korzeniowe i pozostałe</b> , np. korzeń pietruszki, buraki czerwone, pasternak, cebula, czosnek, seler korzeniowy, rzodkiew, rzepa (1 średnia sztuka lub 1 szklanka)						
54. <b>Świeże nasiona roślin strączkowych i w puszcze</b> , np. kukurydza, groszek zielony, fasolka szparagowa (1 talerzyk lub 2/3 szklanki)						
55. <b>Suche nasiona roślin strączkowych</b> np. bób, fasola, soja, groch <b>i w potrawach</b> , np. zupa grochowa, fasolka po bretońsku, pasty (humus) (1/4 szklanki)						
56. <b>Frytki</b> , placki ziemniaczane (1 średnia porcja lub 1 talerzyk)						
57. <b>Ziemniaki</b> gotowane, pieczone (bez tłuszczu) (4 średnie sztuki)						
58. <b>Potrawy z ziemniaków (inne)</b> , np. kopytka, kluski śląskie, kartacze, pyzy ziemniaczane (1 talerz obiadowy)						
59. <b>Orzechy</b> , np. ziemne, laskowe, włoskie, migdały, pistacje, orzech kokosowy, kasztany (1 garść)						
60. <b>Kremy orzechowe</b> , np. masło orzechowe, <b>krem czekoladowo-orzechowy</b> (2 płaskie łyżeczki)						
61. <b>Nasiona</b> , np. dyni, sezamu, słonecznika (1 garść)						
<b>Produkty mięsne i ryby</b>						
62. <b>Parówki</b> , mielonka, hot-dogi (2 średnie sztuki)						
63. <b>Kielbasy</b> , np. toruńska, żywiecka, zwyczajna, salami (1 średnia sztuka)						
64. <b>Wędliny wysokogatunkowe</b> , np. szynka, polędwica; wędliny drobiowe, wieprzowe, wołowe i mieszane (2 średnie plastry)						
65. <b>Wyroby wędliniarskie i podroby</b> , np. wątróbka, kaszanka, mózdzek, salceson, <b>paszety</b> , boczek, bekon (2 średnie plastry)						
66. <b>Mięso czerwone</b> , np. mięso wieprzowe, wołowe, cielęce (1 porcja wielkości talii kart)						

Produkty/potrawy (standardowa porcja)	Częstotliwość spożycia (w ciągu ostatnich 12 miesięcy)					
	Nigdy lub prawie nigdy (1)	Raz w miesiącu lub rzadziej (2)	Kilka razy w miesiącu (3)	Kilka razy w tygodniu (4)	Codziennie (5)	Kilka razy dziennie (6)
<b>67. Mięso drobiowe i z królika</b> , np. mięso drobiowe z kury, kurczaka, kaczki, indyka (1 porcja wielkości talii kart)						
<b>68. Dziczyzna</b> , np. mięso z dzika, sarny, przepiórki, dzikiej kaczki, zająca (1 porcja wielkości talii kart)						
<b>69. Ryby chude</b> , np. mintaj, dorsz, okoń, morszczuk, karp do 1 kg, tuńczyk, panga, pstrąg (1 porcja wielkości dłoni)						
<b>70. Ryby tłuste</b> , np. łosoś, sardynki, śledź, makrela, karp duży, węgorz (1 porcja wielkości dłoni)						
<b>Napoje</b>						
<b>71. Soki owocowe i nektary owocowe</b> , np. wieloowocowe, pomarańczowy, jabłkowy, z czarnej porzeczki (1 niepełna szklanka)						
<b>72. Soki warzywne i warzywno-owocowe</b> , np. z warzyw mieszanych, pomidorowy, marchwiowy, marchwiowo-owocowy (1 niepełna szklanka)						
<b>73. Napoje energetyzujące</b> , wszystkie rodzaje (1 szklanka lub 1 puszka)						
<b>74. Napoje słodzone</b> , np. typu cola, woda z syropem owocowym, napoje na bazie herbaty (1 szklanka)						
<b>75. Piwo</b> (1 butelka lub 1 puszka)						
<b>76. Wino i drinki</b> (1 lampka)						
<b>77. Wódka i alkohole wysokoprocentowe</b> (2 kieliszki)						

*Serdecznie dziękujemy za poświęcony czas*

## Opis półościowego kwestionariusza częstotliwosci spożycia żywności 72-item SQ-FFQ

**Kwestionariusz częstotliwosci spożycia żywności** o akronimie **72-item SQ-FFQ** (ang. *72-item Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire*) jest opracowaną przez Joannę Kowalkowską półościową i rozszerzoną wersją kwestionariusza 62-itemFFQ-6® typu jakościowego, autorstwa Lidii Wądołowskiej i Ewy Niedźwiedzkiej ([doi:10.3390/nu11092183](https://doi.org/10.3390/nu11092183)).

Kwestionariusz 72-item SQ-FFQ składa się z dwóch części: (i) metryczki, obejmującej pytania o płeć, wiek i datę badania; (ii) części zasadniczej kwestionariusza, dotyczącej **zwyczajowej częstotliwosci spożycia** 72 grup produktów spożywczych **w ciągu ostatnich 12 miesięcy**.

Kwestionariusz 72-item SQ-FFQ umożliwia uzyskanie informacji o częstotliwosci spożycia 72 grup produktów spożywczych reprezentujących 8 grup żywności:

<p><b>1. Słodcyce i przekąski</b></p> <p>1.1. Cukier 1.2. Miód 1.3. Czekolady, cukierki i/lub batony czekoladowe 1.4. Cukierki nieczekoladowe 1.5. Herbatniki i ciastka 1.6. Lody i budyń 1.7. Przekąski słone</p> <p><b>2. Produkty mleczne i jaja</b></p> <p>2.1. Mleko i naturalne napoje mleczne 2.2. Napoje mleczne słodzone 2.3. Twarogi naturalne 2.4. Serki smakowe 2.5. Sery 2.6. Jaja i potrawy z jaj</p> <p><b>3. Produkty zbożowe</b></p> <p>3.1. Pieczywo razowe lub z ziarnami 3.2. Pieczywo rafinowane 3.3. Płatki zbożowe 3.4. Gotowe śniadaniowe produkty zbożowe 3.5. Makaron zwykły i potrawy z makaronu zwykłego 3.6. Makaron razowy i potrawy z makaronu razowego 3.7. Kasze gruboziarniste, ryż brązowy 3.8. Kasze drobnoziarniste, ryż biały 3.9. Pierogi i naleśniki na słodko 3.10. Pierogi i naleśniki na słono 3.11. Potrawy typu fast-food</p> <p><b>4. Tłuszcze</b></p> <p>4.1. Olej 4.2. Masło 4.3. Margaryna w kostkach/kubeczkach 4.4. Śmietana i śmietanka 4.5. Inne tłuszcze zwierzęce 4.6. Majonez i dresingi</p>	<p><b>5. Owoce</b></p> <p>5.1. Owoce świeże lub mrożone (ogółem) 5.2. Owoce pestkowe 5.3. Kiwi i cytrusy 5.4. Owoce tropikalne pozostałe 5.5. Owoce jagodowe 5.6. Banany 5.7. Jabłka i gruszki 5.8. Awokado 5.9. Oliwki 5.10. Owoce suszone 5.11. Słodkie przetwory owocowe</p> <p><b>6. Warzywa i nasiona</b></p> <p>6.1. Warzywa świeże lub mrożone (ogółem) 6.2. Warzywa krzyżowe 6.3. Warzywa żółto-pomarańczowe 6.4. Warzywa zielone liściaste 6.5. Pomidory 6.6. Warzywa takie jak ogórek 6.7. Warzywa korzeniowe i pozostałe 6.8. Świeże nasiona roślin strączkowych i w puszcze 6.9. Suche nasiona roślin strączkowych i w potrawach 6.10. Frytki, placki ziemniaczane 6.11. Ziemniaki (gotowane/pieczone) 6.12. Potrawy z ziemniaków (inne) 6.13. Orzechy 6.14. Kremy orzechowe i czekoladowo-orzechowe 6.15. Nasiona</p> <p><b>7. Produkty mięsne i ryby</b></p> <p>7.1. Parówki, mielonka 7.2. Kielbasy 7.3. Wędliny wysokogatunkowe 7.4. Wyroby wędliniarskie i podroby 7.5. Mięso czerwone 7.6. Mięso drobiowe i z królika 7.7. Dzikizna 7.8. Ryby chude 7.9. Ryby tłuste</p>
--	--

<b>8. Napoje</b> 8.1. Soki owocowe i nektary owocowe 8.2. Soki warzywne i warzywno-owocowe 8.3. Napoje energetyzujące 8.4. Napoje słodzone 8.5. Piwo 8.6. Wino i drinki 8.7. Wódka i alkohole wysokoprocentowe	
---	--

Respondenci określają zwyczajową częstotliwość spożycia poszczególnych grup produktów poprzez wybranie jednej z **6 kategorii częstotliwości spożycia żywności**: (1) nigdy lub prawie nigdy, (2) raz w miesiącu lub rzadziej, (3) kilka razy w miesiącu, (4) kilka razy w tygodniu, (5) codziennie, (6) kilka razy dziennie.

### Przekształcenie kategorii częstotliwości spożycia żywności na dzienną częstotliwość spożycia

Częstotliwość spożycia żywności uzyskaną przy użyciu kwestionariusza 72-item SQ-FFQ (dane jakościowe) można przekształcić na **dzienną częstotliwość spożycia żywności** [razy/dzień] (dane półościowe) przy użyciu podanych poniżej współczynników.

Kategorie częstotliwości spożycia	Rangi przypisane kategoriom częstotliwości spożycia	Dzienna częstotliwość spożycia [razy/dzień]
Nigdy lub prawie nigdy	1	0
Raz w miesiącu lub rzadziej	2	0,025
Kilka razy w miesiącu	3	0,1
Kilka razy w tygodniu	4	0,571
Codziennie	5	1
Kilka razy dziennie	6	2

Kwestionariusz 72-item SQ-FFQ zawiera dwa pytania dotyczące częstotliwości spożycia **owoców ogółem i warzyw ogółem**, które mogą być użyte: (i) jako pytania weryfikujące do korygowania częstotliwości spożycia poszczególnych rodzajów owoców i warzyw (wielu respondentów ma tendencję do przeszacowania spożycia owoców i warzyw zwłaszcza, jeśli kwestionariusz zawiera wiele szczegółowych pytań dotyczących tej grupy żywności) – [załącznik 1](#), (ii) w celu skrócenia kwestionariusza – poprzez wykluczenie pytań dotyczących częstotliwości spożycia poszczególnych rodzajów owoców i warzyw (15 pytań: Q37-44, Q48-54), a zamiast pytań szczegółowych uwzględnienie danych z pytań o częstotliwość spożycia owoców ogółem i warzyw ogółem (odpowiednio: Q36 i Q47).

Na podstawie zebranych danych, można rangować respondentów według spożycia żywności i/lub wyłonić ich charakterystyczne **wzory żywienia** (ang. *dietary patterns*, DPs).

Dla każdej z 72 grup produktów spożywczych zostały podane **standardowe wielkości porcji** żywności (uniwersalne dla osób dorosłych obu płci; [załącznik 2](#)), dzięki czemu przy użyciu tabel składu i wartości odżywczej żywności możliwe jest uzyskanie danych ilościowych o wartości energetycznej i odżywczej zwyczajowej diety osób dorosłych. Możliwości opracowania danych z półościowego kwestionariusza 72-item SQ-FFQ opisano w publikacji ([Kowalkowska, Wadolowska 2022; doi:10.3390/nu14132696](#)).

### Wyniki walidacji półościowego kwestionariusza 72-item SQ-FFQ opisano w publikacji:

Kowalkowska J, Wadolowska L. The 72-Item Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (72-Item SQ-FFQ) for Polish Young Adults: Reproducibility and Relative Validity. *Nutrients* 2022;14(13):2696. <https://doi.org/10.3390/nu14132696>

### Możliwości opracowania danych z kwestionariuszy częstotliwości spożycia żywności opisano w rozdziale:

Wadolowska L. Zasady obliczania i interpretacji wyników. Rozdz. 4 (w:) Przewodnik metodyczny badań sposobu żywienia. Red. Gronowska-Senger A. Wyd. Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk, Warszawa 2013, 38-67.

## Załącznik 1. Instrukcja korygowania częstotliwosci spożycia poszczególnych rodzajów warzyw i owoców

### Krok 1.

Częstotliwość spożycia żywności uzyskaną przy użyciu kwestionariusza 72-item SQ-FFQ (6 kategorii do wyboru) należy przekształcić na dzienną częstotliwość spożycia [razy/dzień] następująco:

Kategorie	Dzienna częstotliwość spożycia [razy/dzień]
(1) Nigdy lub prawie nigdy	0
(2) Raz w miesiącu lub rzadziej	0,025
(3) Kilka razy w miesiącu	0,1
(4) Kilka razy w tygodniu	0,571
(5) Codziennie	1
(6) Kilka razy dziennie	2

### Krok 2.

Na podstawie danych o częstotliwosci spożycia warzyw ogółem oraz owoców ogółem (odpowiednio pytania nr Q47 i Q36), dla każdego respondenta należy wyznaczyć indywidualne współczynniki korygujące (wagi) w celu skorygowania częstotliwosci spożycia poszczególnych rodzajów warzyw i owoców uzyskanej za pomocą oddzielnych pytań (odpowiednio Q48-54 oraz Q37-44), zgodnie z poniższymi wzorami:

**Współczynnik korygujący dla warzyw (waga) = częstotliwość spożycia warzyw ogółem (wszystkie rodzaje) podzielona przez sumę częstotliwosci spożycia 7 rodzajów warzyw**

$$(Q47) \text{ [razy/dzień]} / (Q48+Q49+Q50+Q51+Q52+Q53+Q54) \text{ [razy/dzień]}$$

gdzie: Warzywa świeże lub mrożone, wszystkie rodzaje [Q47], Warzywa krzyżowe [Q48], Warzywa żółtopomarańczowe [Q49], Warzywa zielone liściaste [Q50], Pomidory [Q51], Warzywa takie jak ogórek [Q52], Warzywa korzeniowe i pozostałe [Q53], Świeże nasiona roślin strączkowych i w puszcze [Q54]

**Współczynnik korygujący dla owoców (waga) = częstotliwość spożycia owoców ogółem (wszystkie rodzaje) podzielona przez sumę częstotliwosci spożycia 8 rodzajów owoców**

$$(Q36) \text{ [razy/dzień]} / (Q37+Q38+Q39+Q40+Q41+Q42+Q43+Q44) \text{ [razy/dzień]}$$

gdzie: Owoce świeże lub mrożone, wszystkie rodzaje [Q36], Owoce pestkowe [Q37], Kiwi i cytrusy [Q38], Owoce tropikalne pozostałe [Q39], Owoce jagodowe [Q40], Banany [Q41], Jabłka i gruszki [Q42], Awokado [Q43], Oliwki [Q44]

### Krok 3.

**Skorygowaną dzienną częstotliwość spożycia** każdego z 7 rodzajów warzyw (lub 8 rodzajów owoców) należy obliczyć **mnożąc nieskorygowaną częstotliwość spożycia poszczególnych rodzajów warzyw (lub owoców) [razy/dzień] przez zmienną z indywidualnymi współczynnikami korygującymi** (wagami) dla warzyw (lub owoców) obliczonymi dla każdego z respondentów.

Należy zauważyć, że dla każdego respondenta suma skorygowanej częstotliwosci spożycia 7 rodzajów warzyw (razy/dzień) powinna być równa częstotliwosci spożycia warzyw ogółem (razy/dzień). Tak samo dla owoców.

Przykład powyższych obliczeń w programie Statistica (TIBCO Software Inc.) dostępny jest na życzenie przesłane do autora korespondencyjnego: [joanna.kowalkowska@uwm.edu.pl](mailto:joanna.kowalkowska@uwm.edu.pl)

Autorzy instrukcji: Joanna Kowalkowska, Lidia Wądołowska, Ewa Niedźwiedzka



## Załącznik 2. Kwestionariusz 72-item SQ-FFQ – przedstawiciele grup produktów spożywczych i przyjęte standardowe wielkości porcji żywności

Nr pytania	Grupa produktów spożywczych	Przykłady produktów spożywczych	Przedstawiciel grupy produktów	Standardowa wielkość porcji# [g]	Opis wielkości porcji
6	Cukier	Cukier dodawany do słodzenia napojów, np. herbaty, kawy itp.	Cukier spożywczy (biały)	10	2 płaskie łyżeczki
7	Miód	Miód dodawany do potraw i słodzenia napojów	Miód pszczeli	10	1 płaska łyżeczka
8	Czekolady	Czekolady, cukierki i/lub batony czekoladowe	Czekolada mleczna	50	1/2 tabliczki lub 1 baton
9	Cukierki nieczekoladowe	Cukierki owocowe, żelki, karmelki, krówki, toffi itp.	Żelki	25	1/2 garści
10	Herbatniki i ciastka	Krucze, półkruche, ciastka z kremem, z owocami, drożdżowe, serniki, pączki, makowiec, drożdżówki, muffinki, croissanty itp.	Herbatniki	50	10 sztuk ciastek lub 1 średnia porcja ciasta
11	Lody, budyń	Lody, budyń mleczny	Lody śmietankowe	100	2 gałki lub 1 średnia sztuka/salaterka
12	Przekąski słone	Chipsy, solone chrupki, krakersy, paluszki itp.	Czipsy ziemniaczane (paprykowe)	70	1/2 średniej paczki
13	Mleko i naturalne napoje mleczne	Mleko, zupy mleczne, jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna itp.	Mleko spożywcze (2% tłuszczu)	200	1 niepełna szklanka
14	Napoje mleczne słodzone	Jogurty owocowe, jogurty z płatkami czekoladowymi, maślanka smakowa, kakao itp.	Jogurt truskawkowy (1,5% tłuszczu)	200	1 niepełna szklanka lub 1 średnie opakowanie
15	Twarogi naturalne	Sery twarogowe, twarożki naturalne, mozzarella, feta, serki twarogowe z ziołami itp.	Ser twarogowy (półtłusty)	50	1/2 średniego opakowania
16	Serki smakowe	Serki homogenizowane: owocowe, czekoladowe, waniliowe itp.	Serek waniliowy (homogenizowany)	150	1 małe opakowanie
17	Sery	Sery żółte, pleśniowe, sery topione itp.	Ser Gouda (tłusty)	30	1 plaster średniej grubości
18	Jaja i potrawy z jaj	Jajecznicza, omlet, pasta z jaj, jaja gotowane itp.	Jaja kurze (całe)	100	2 średnie sztuki
19	Pieczywo razowe lub z ziarnami	Chleb razowy żytni, graham, chleb pszenny lub żytni z ziarnami, pumpernikiel, grahamki, pieczywo chrupkie itp.	Chleb żytni razowy	70	2 średnie kromki
20	Pieczywo rafinowane	Chleb jasny pszenny lub żytni, pszenno-żytni, pieczywo tostowe, bułki zwykłe, bułki i rogale maślane itp.	Chleb baltonowski	70	2 średnie kromki
21	Płatki zbożowe	Płatki owsiane, jęczmienne, ryżowe, muesli (nie typu crunchy) itp.	Płatki owsiane	40	4 łyżki
22	Gotowe śniadaniowe produkty zbożowe	Muesli typu crunchy, płatki kukurydziane (z dodatkami lub bez), płatki cynamonowe, kulki czekoladowe itp.	Płatki kukurydziane	30	1 szklanka lub 10 łyżek
23	Makaron zwykły i potrawy z makaronu zwykłego	Makaron zwykły, spaghetti z makaronem zwykłym itp.	Makaron dwujajeczny (gotowany)	200	2/3 talerza obiadowego
24	Makaron razowy i potrawy z makaronu razowego	Makaron razowy, spaghetti z makaronem razowym itp.	Makaron gryczany (gotowany)	200	2/3 talerza obiadowego

Nr pytania	Grupa produktów spożyczych	Przykłady produktów spożyczych	Przedstawiciel grupy produktów	Standardowa wielkość porcji# [g]	Opis wielkości porcji
25	Kasze gruboziarniste	Kasza gryczana, pęczak, ryż brązowy itp.	Kasza gryczana (gotowana)	170	2/3 talerza obiadowego
26	Kasze drobnoziarniste	Kasze drobnoziarniste, np. manna, jęczmienna łamana, ryż biały itp.	Ryż biały (gotowany)	170	2/3 talerza obiadowego
27	Pierogi i naleśniki na słodko	Pierogi lub naleśniki z owocami, z serem twarogowym itp.	Pierogi z serem twarogowym (gotowane)	320	8 pierogów lub 3 naleśniki
28	Pierogi i naleśniki na słono	Pierogi lub naleśniki z mięsem, z kapustą, z grzybami itp.	Pierogi z mięsem wieprzowym (gotowane)	320	8 pierogów lub 3 naleśniki
29	Potrawy typu fast-food	Pizza, zapiekanki, hamburgery, kebab itp.	Pizza z pieczarkami i cebulą	300	1/2 średniej pizzy lub 1 średnia porcja innego produktu z tej grupy
30	Olej roślinny	Oleje roślinne – wszystkie rodzaje	Olej rzepakowy (uniwersalny)	10	1 łyżka
31	Masło	Masło	Masło ekstra	10	2 płaskie łyżeczki
32	Margaryna	Margaryna w kostkach (do pieczenia, smażenia), margaryna w kubeczkach	Margaryna miękka (70% tłuszczu, z witaminami A i D)	10	2 płaskie łyżeczki
33	Śmietana i śmietanka	Śmietana lub śmietanka dodawana do potraw lub napojów	Śmietana (18% tłuszczu)	20	1 łyżka
34	Inne tłuszcze zwierzęce	Smalec, słonina itp.	Smalec	10	2 płaskie łyżeczki
35	Majonez i dresingi	Majonez i dresingi, tj. sosy sałatkowe typu winegret, majonezowe, śmietanowe itp.	Majonez (z olejem rzepakowym)	20	1 łyżka
36	Owoce świeże lub mrożone (ogółem)	Owoce świeże lub mrożone – wszystkie rodzaje	Jabłko	150*	1 średnia sztuka lub 1 szklanka
37	Owoce pestkowe	Morele, wiśnie, brzoskwinie, śliwki, winogrona itp.	Śliwki	150*	7 śliwek lub 1 szklanka innych owoców
38	Kiwi i cytrusy	Pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, cytryny, pomelo itp.	Kiwi	100*	1 średnia sztuka
39	Owoce tropikalne pozostałe	Ananas, arbuz, melon, mango, daktyle, figi itp.	Ananas	150	5 plasterów ananasa lub 1 szklanka innych owoców
40	Owoce jagodowe	Truskawki, maliny, jeżyny, czarne jagody, porzeczki itp.	Truskawki	150	1 szklanka
41	Banany	Banany (świeże)	Banan	170*	1 średnia sztuka
42	Jabłka i gruszki	Jabłka i gruszki	Jabłko	150*	1 średnia sztuka
43	Awokado	Awokado	Awokado	140*	1 średnia sztuka
44	Oliwki	Oliwki	Oliwki zielone (marynowane)	25	10 sztuk
45	Owoce suszone	Rodzynki, morele, figi, jabłka, śliwki, daktyle itp.	Rodzynki	30	1 garść

Nr pytania	Grupa produktów spożywczych	Przykłady produktów spożywczych	Przedstawiciel grupy produktów	Standardowa wielkość porcji# [g]	Opis wielkości porcji
46	Słodkie przetwory owocowe	Owoce z kompotu, dżemy, suszone banany itp.	Dżem truskawkowy (wysokosłodzony)	30	1 łyżka
47	Warzywa świeże lub mrożone (ogółem)	Warzywa świeże lub mrożone – wszystkie rodzaje (nie wliczając ziemniaków)	Kapusta biała	100	1 salaterka lub 1 szklanka
48	Warzywa krzyżowe	Kapusta: biała, włoska, czerwona, pekińska, chińska; brukselka, kalafior, brokuły, jarmuż itp.	Kapusta biała	100	1 szklanka
49	Warzywa żółto-pomarańczowe	Marchew, papryka żółta itp.	Marchew	100	2 średnie marchewki lub 1/2 średniej papryki lub 1 szklanka
50	Warzywa zielone liściaste	Szpinak, cykoria, sałata lodowa, rukola, pory, seler naciowy, natka pietruszki itp.	Sałata	50	2 garście
51	Pomidory	Pomidory	Pomidor	130	1 średnia sztuka
52	Warzywa takie jak ogórek	Ogórki świeże, kabaczek, cukinia, dynia, bakłażan itp.	Ogórek	100	1 średnia sztuka lub 1 szklanka
53	Warzywa korzeniowe i pozostałe	Korzeń pietruszki, buraki czerwone, pasternak, cebula, czosnek, seler korzeniowy, rzodkiew, rzepa itp.	Burak	100	1 średnia sztuka lub 1 szklanka
54	Świeże nasiona roślin strączkowych i w puszcze	Kukurydza, groszek zielony, fasolka szparagowa itp.	Kukurydza (konserwowa)	100	1 talerzyk lub 2/3 szklanki
55	Suche nasiona roślin strączkowych i w potrawach	Bób, fasola, soja, groch; zupa grochowa, fasolka po bretońsku, pasty (humus) itp.	Fasola biała (suche nasiona)	40	1/4 szklanki
56	Frytki, placki ziemniaczane	Frytki, placki ziemniaczane	Frytki (smażone)	120	1 średnia porcja lub 1 talerzyk
57	Ziemniaki	Ziemniaki gotowane lub pieczone (bez tłuszczu)	Ziemniaki (gotowane)	300	4 średnie sztuki
58	Potrawy z ziemniaków (inne)	Kopytka, kluski śląskie, kartacze, pyzy ziemniaczane itp.	Kopytka (gotowane)	300	1 talerz obiadowy
59	Orzechy	Orzechy ziemne, laskowe, włoskie, migdały, pistacje, orzech kokosowy, kasztany itp.	Orzechy ziemne (arachidowe)	30	1 garść
60	Kremy orzechowe i czekoladowo-orzechowe	Masło orzechowe, krem czekoladowo-orzechowy itp.	Krem czekoladowo-orzechowy	15	2 płaskie łyżeczki
61	Nasiona	Nasiona dyni, sezamu, słonecznika itp.	Nasiona słonecznika (łuskane)	30	1 garść
62	Parówki, mielonka	Parówki, mielonka, hot-dogi itp.	Parówki wieprzowe	100	2 średnie sztuki
63	Kiełbasy	Kiełbasy toruńska, żywiecka, zwyczajna, salami itp.	Kiełbasa zwyczajna	100	1 średnia sztuka
64	Wędliny wysokogatunkowe	Szynka, połówka itp.; wędliny drobiowe, wieprzowe, wołowe i mieszane	Szynka wiejska	30	2 średnie plastry
65	Wyroby wędliniarskie i podroby	Wątróbka, kaszanka, mózdzek, salceson, pasztety, boczek, bekon itp.	Pasztet wieprzowy (pieczony)	30	2 średnie plastry

Nr pytania	Grupa produktów spożywczych	Przykłady produktów spożywczych	Przedstawiciel grupy produktów	Standardowa wielkość porcji# [g]	Opis wielkości porcji
66	Mięso czerwone	Mięso wieprzowe, wołowe, cielęce itp.	Karkówka wieprzowa (surowa)	100	1 porcja wielkości talii kart
67	Mięso drobiowe i z królika	Mięso z kury, kurczaka, kaczki, indyka itp.; mięso z królika	Mięso z piersi kurczaka (surowe, bez skóry)	100	1 porcja wielkości talii kart
68	Dziczyzna	Mięso z dzika, sarny, przepiórki, dzikiej kaczki, zająca itp.	Mięso z dzika (surowe)	100	1 porcja wielkości talii kart
69	Ryby chude	Mintaj, dorsz, okoń, morszczuk, karp do 1 kg, tuńczyk, panga, pstrąg itp.	Mintaj (surowy)	150	1 porcja wielkości dłoni
70	Ryby tłuste	Łosoś, sardynki, śledź, makrela, karp duży, węgorz itp.	Łosoś (surowy)	150	1 porcja wielkości dłoni
71	Soki owocowe i nektary owocowe	Soki i nektary: wieloowocowe, pomarańczowy, jabłkowy, z czarnej porzeczki itp.	Sok pomarańczowy	200	1 niepełna szklanka
72	Soki warzywne i warzywno-owocowe	Soki z warzyw mieszanych, pomidorowy, marchwiowy, marchwiowo-owocowy itp.	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy	200	1 niepełna szklanka
73	Napoje energetyzujące	Napoje energetyzujące – wszystkie rodzaje	Napój energetyzujący	250	1 szklanka lub 1 puszka
74	Napoje słodzone	Napoje słodzone, niegazowane i gazowane, np. typu cola itp.	Napój typu cola	250	1 szklanka
75	Piwo	Piwo	Piwo	500	1 butelka lub 1 puszka
76	Wino i drinki	Wino i drinki	Wino czerwone	150	1 lampka
77	Wódka i alkohole wysokoprocentowe	Wódka i alkohole wysokoprocentowe	Wódka	50	2 kieliszki

# wielkość porcji uniwersalna dla mężczyzn i kobiet.

\* wielkość porcji produktu rynkowego (obejmująca tzw. odpadki, np. ogryzek, pestkę), a dla pozostałych produktów spożywczych wielkość porcji podano dla części jadalnych.

Autor: Joanna Kowalkowska