

## Kwestionariusz urozmaicenia spożycia żywności FIVEQ®

Prowadzimy badania na temat żywienia i zdrowia.

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

1. Kod projektu (wypełnia badacz/ankieter) |\_|\_|\_|\_|\_|\_|

2. Numer uczestnika (wypełnia badacz/ankieter) |\_|\_|\_|\_|\_|\_|

Dla każdego produktu proszę odpowiedzieć najlepiej jak Pani/Pan potrafi:

### Czy jadła Pani / jadł Pan ten produkt w ciągu ostatnich 7 dni?

Proszę wziąć pod uwagę ilość „zjedzoną z talerza” we wszystkich posiłkach i pojadaniu między posiłkami, jedzonych w domu i poza nim.

Jeśli nie umie Pani/Pan odpowiedzieć, to proszę określić w przybliżeniu.

Taka odpowiedź będzie lepsza niż brak odpowiedzi.

Jeśli nie zna Pani/Pan produktu lub nie pamięta, to proszę odpowiedzieć „nie”.

ZBOŻA i PRODUKTY ZBOŻOWE	Nie	Tak
3. Pieczywo razowe lub z ziarnami, tzw. ciemne (chleb razowy pszenny, żytni, z ziarnami, pumpernikiel, grahamki) (7 kromek z całego pieczywa lub 7 bułek)	0	1
4. Pieczywo rafinowane, tzw. jasne (chleb jasny pszenny, żytni, pszenno-żytni, pieczywo tostowe, bułki zwykłe, bułki i rogalce maślane, rogalce francuskie, drożdżówki) (7 kromek z całego pieczywa lub 7 bułek)	0	1
5. Kasze gruboziarniste nie rafinowane (np. kasza gryczana, pęczak), ryż brązowy, makaron razowy (2 łyżki stołowe)	0	1
6. Kasze drobnoziarniste rafinowane (manna, jęczmienna łamana), ryż biały, makaron (2 łyżki stołowe)	0	1
7. Gotowe śniadaniowe produkty zbożowe (nie gotowane dodatki do mleka, np. muesli, płatki kukurydziane) (2 łyżki stołowe)	0	1
ORZECHY i NASIONA	Nie	Tak
8. Orzech laskowy, orzech włoski, orzeszki ziemne, migdał, orzech pistacjowy, orzech nerkowca, orzech kokosowy, masło orzechowe, krem czekoladowo-orzechowy, kasztan (2 łyżki stołowe)	0	1
9. Nasiona: dyni, sezamu, słonecznika (2 łyżki stołowe)	0	1
TŁUSZCZE i OLEJE	Nie	Tak
10. Olej (2 łyżki stołowe)	0	1
11. Masło (np. extra, śmietankowe, osełkowe) (2 łyżki stołowe)	0	1
12. Margaryna w kostkach (do pieczenia, smażenia) lub w kubeczkach (do smarowania) (2 łyżki stołowe)	0	1
13. Śmietana, śmietanka (2 łyżki stołowe)	0	1
14. Inne tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina (2 łyżki stołowe)	0	1
15. Majonez i dresingi (sosy sałatkowe) (2 łyżki stołowe)	0	1

<b>OWOCE</b>	Nie	Tak
16. Owoce pestkowe (np. morele, avocado, wiśnie, czereśnie, nektarynki, brzoskwinie, śliwki, winogrona) <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
17. Kiwi i cytrusy (np. pomarańcze, mandarynki, cytryny, grejpfruty) <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
18. Owoce tropikalne pozostałe (np. ananas, arbuz, melon, daktyl) <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
19. Owoce jagodowe (np. maliny, jeżyny, czarna jagoda, truskawki) <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
20. Banany <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
21. Jabłka i gruszki <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
22. Owoce suszone (np. rodzynki, morele, figi, jabłka, śliwki) <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
23. Słodkie przetwory owocowe (kompoty owocowe, dżemy, powidła, konfitury, owoce kandyzowane, daktyl) <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
<b>WARZYWA</b>	Nie	Tak
24. Warzywa krzyżowe (kapusta biała, czerwona, pekińska, chińska, kalafior, brokuły, jarmuż, brukselka) <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
25. Warzywa żółto-pomarańczowe (marchew, papryka) <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
26. Warzywa zielone liściaste (sałata masłowa, lodowa, rzymska, cykorja, rukola, pory, seler naciowy, szpinak) <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
27. Pomidory <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
28. Warzywa korzeniowe i pozostałe (np. buraki czerwone, pasternak, cebula, czosnek, seler korzeniowy, rzodkiew, rzepa, sałatki i surówki z warzyw mieszanych) <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
29. Warzywa takie jak ogórek (ogórki świeże, kabaczek, cukinia, dynia, bakłażan) <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
30. Oliwki <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
31. Ziemniaki, placki ziemniaczane, frytki <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
<b>WARZYWA STRĄCZKOWE i NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	Nie	Tak
32. Świeże nasiona roślin strączkowych i w puszcze (kukurydza, groszek zielony, fasolka szparagowa, fasolka zielona) <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
33. Suche nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, bób, soja, łubin) <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
<b>PRODUKTY MLECZNE</b>	Nie	Tak
34. Mleko i napoje mleczne (mleko, zupy mleczne, napoje z mleka, jogurt, kefir, maślanka) <b>(7 szklanek)</b>	0	1
35. Twarogi (np. sery twarogowe różne, twarożki smakowe i naturalne, mozzarella) <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
36. Sery (np. sery żółte, pleśniowe, sery topione, serki do smarowania) <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1
<b>MIEŚO i PRZETWORY</b>	Nie	Tak
37. Kielbasy (kielbasy różne, mielonka, parówki) <b>(Ilość na 1 kromkę chleba dobrze przykrytą)</b>	0	1
38. Wędliny wysokogatunkowe (wędliny wysokogatunkowe drobiowe, wieprzowe, wołowe i mieszane) <b>(Ilość na 1 kromkę chleba dobrze przykrytą)</b>	0	1
39. Mięso narządowe i wyroby wędliniarskie (wątróbka, kaszanka, mózdzek, salceson, pasztety), boczek <b>(2 łyżki stołowe)</b>	0	1

40. Mięso czerwone (np. mięso wieprzowe, wołowe, cielęce) (2 łyżki stołowe)	0	1
41. Mięso drobiowe i z krowlika (np. mięso drobiowe z kury, kurczaka, kaczki, indyka) (2 łyżki stołowe)	0	1
42. Dziczyzna (np. mięso z dzika, sarny, przepiórki, dzikiej kaczki, zająca) (2 łyżki stołowe)	0	1
<b>RYBY i OWOCE MORZA</b>	Nie	Tak
43. Ryby chude (np. mintaj, dorsz, okoń, morszczuk, karp do 1 kg) (2 łyżki stołowe)	0	1
44. Ryby tłuste (np. tuńczyk, łosoś, sardynki, śledź, makrela, śledź wędzony, karp duży) (2 łyżki stołowe)	0	1
45. Małże i mięczaki (np. małże, kałamarnice, ostrygi, przegrzebki) (2 łyżki stołowe)	0	1
46. Skorupiaki (np. homar, krab, krewetki) (2 łyżki stołowe)	0	1
47. Ikra (kawior) (2 łyżki stołowe)	0	1
<b>JAJA</b>	Nie	Tak
48. Jaja wszelkiego rodzaju, np. na miękko, na twardo, jajecznica, omlet) (2 sztuki)	0	1
<b>ŻYWNOSĆ FERMENTOWANA</b>	Nie	Tak
49. Kwaszona kapusta i ogórki (2 łyżki stołowe)	0	1
50. Pozostałe produkty fermentowane (np. żurek, barszcz czerwony fermentowany) (2 łyżki stołowe)	0	1
<b>GRZYBY</b>	Nie	Tak
51. Grzyby wszelkiego rodzaju (np. pieczarki, grzyby suszone, marynowane, gotowane, smażone) (2 łyżki stołowe)	0	1
<b>PRZEKĄSKI SŁONE</b>	Nie	Tak
52. Przekąski słone wszelkiego rodzaju (np. chipsy, solone chrupki, krakersy, paluszki) (2 łyżki stołowe)	0	1
<b>CUKIER i SŁODYCZE</b>	Nie	Tak
53. Cukier, miód, cukierki nie czekoladowe (np. cukierki owocowe, karmelki twarde) (2 łyżki stołowe)	0	1
54. Herbatniki, i ciastka (np. ciastka z kremem, kruche, półkruche, z owocami, drożdżowe, serniki, pączki, makowiec (2 łyżki stołowe)	0	1
55. Czekolady i cukierki czekoladowe (10 kostek czekolady)	0	1
56. Lody i budyn (2 łyżki stołowe)	0	1
<b>NAPOJE</b>	Nie	Tak
57. Soki owocowe i nektary owocowe (np. jabłkowy, pomarańczowy, grejpfrutowy, porzeczkowy, wieloowocowy) (7 szklanek)	0	1
58. Soki warzywne i warzywno-owocowe (np. pomidorowy, marchwiowy, marchwiowo-owocowe) (7 szklanek)	0	1
59. Niealkoholowe napoje pozostałe (np. gazowane typu coca-cola, gazowane napoje owocowe, wody smakowe, napary z ziół i owoców, granulowane napary „herbat” ziołowych i owocowych) (7 szklanek)	0	1
60. Herbata (czarna, zielona, biała, czerwona) (7 szklanek)	0	1
61. Kawa (7 filiżanek)	0	1
62. Piwo (7 szklanek)	0	1
63. Wino (wino, drinki) (1 kieliszek „do wina” ok. 100 ml)	0	1
64. Wódka (wódka i inne mocne alkohole) (1 kieliszek „do wódki” ok. 50 ml)	0	1

WODA	Nie	Tak
65. Woda (np. mineralna, stołowa, źródlana, „z kranu”) (7 szklanek)	0	1

65. Płeć 1. Mężczyzna  2. Kobieta

66. Płeć, z którą się Pani/Pan identyfikuje 1. Taka sama  2. Inna

67. Wiek w dniu ostatnich urodzin, w latach

68. Data badania (dd/mm/rrrr)

*Dziękujemy za poświęcony czas i udział w projekcie*

## Terminologia i opis kwestionariusza

Urozmaicenie spożycia żywności jest najczęściej definiowane jako spożywanie różnego asortymentu produktów z podstawowych grup żywności (6-10 grup). W tym ujęciu za miernik urozmaicenia spożycia żywności można przyjąć liczbę produktów spożywanych w określonym czasie, np. w ciągu tygodnia [Howarth i in. 1999].

**Kwestionariusz urozmaicenia spożycia żywności** o akronimie FIVEQ® (*Food Intake Variety Questionnaire*) służy do zebrania informacji o spożywaniu (tak/nie) 63 asortymentowych grup produktów, reprezentujących 8 głównych grup żywności:

### 1. Napoje:

Herbata  
Kawa  
Niealkoholowe pozostałe  
Piwo  
Soki owocowe i nektary owocowe  
Soki warzywne i warzywno-owocowe  
Wino  
Woda  
Wódka

### 2. Owoce:

Banany  
Jabłka i gruszki  
Kiwi i cytrusy  
Owoce jagodowe  
Owoce pestkowe  
Owoce suszone  
Owoce tropikalne pozostałe  
Słodkie przetwory owocowe

### 3. Produkty mięsne, ryby i jaja:

Dziczyna  
Ikra  
Jaja  
Kiełbasy  
Małże i mięczaki  
Mięso czerwone  
Mięso drobiowe i z królika  
Mięso narządowe i wyroby wędliniarskie  
Ryby chude  
Ryby tłuste  
Skorupiaki  
Wędliny wysokogatunkowe  
Jaja

### 4. Produkty mleczne:

Lody i budyń  
Mleko i napoje mleczne  
Sery  
Twarogi

### 5. Produkty zbożowe i ziemniaki:

Gotowe śniadaniowe produkty zbożowe  
Kasze drobnoziarniste rafinowane  
Kasze gruboziarniste nie rafinowane  
Pieczywo rafinowane, tzw. jasne  
Pieczywo razowe lub z ziarnami, tzw. ciemne  
Ziemniaki, placki ziemniaczane, frytki

### 6. Słodycze i przekąski:

Cukier, miód, cukierki nie czekoladowe  
Czekolady i cukierki czekoladowe  
Herbatniki i ciastka  
Przekąski słone

### 7. Tłuszcze:

Inne tłuszcze zwierzęce  
Majonez i dresingi  
Margaryna  
Masło  
Olej  
Śmietana, śmietanka

### 8. Warzywa

Grzyby  
Kwaszona kapusta i ogórki  
Nasiona  
Oliwki  
Orzechy  
Pomidory  
Pozostałe produkty fermentowane  
Suche nasiona roślin strączkowych  
Świeże nasiona roślin strączkowych i w puszcze  
Warzywa korzeniowe i pozostałe  
Warzywa krzyżowe  
Warzywa takie jak ogórek  
Warzywa zielone liściaste  
Warzywa żółto-pomarańczowe

## Ocena urozmaicenia spożycia żywności i interpretacja wyników kwestionariusza FIVEQ®

Odpowiedzi należy kodować zgodnie z punktacją wskazaną w kwestionariuszu:

- odpowiedź NIE=0 pkt.
- odpowiedź TAK=1 pkt.

Urozmaicenie spożycia żywności jest wyrażane **indeksem urozmaicenia spożycia żywności** (*Food Intake Variety Index*; FIVEI), który jest obliczany jako **liczba produktów jadanych w ciągu tygodnia, z wyłączeniem alkoholi** (piwa, wina i wódki). W tym celu należy obliczyć sumę odpowiedzi TAK, z wyłączeniem trzech pytań nr: 62, 63, 64. Maksymalna wartość FIVEI wynosi 60.

Na podstawie sumy punktów można wskazać osoby o urozmaiceniu spożycia żywności: nieodpowiednim (V1), wystarczającym (V2), dobrym (V3) i bardzo dobrym (V4). Kryteria interpretacyjne urozmaicenia spożycia żywności opracowano na podstawie analizy rozkładu i doświadczeń własnych.

Grupy	Interpretacja urozmaicenia spożycia żywności	Liczba asortymentowych grup produktów spożytych w ciągu tygodnia
V1	Urozmaicenie nieodpowiednie	< 20
V2	Urozmaicenie wystarczające	20 – 29
V3	Urozmaicenie dobre	30 – 39
V4	Urozmaicenie bardzo dobre	≥ 40

### Piśmiennictwo:

- Bland J.M., Altman D.G.: Agreement between methods of measurement with multiple observations per individual. *J. Biopharm. Stat.*, 2007, 17, 571-582.
- Cade J., Thompson R., Burley V., Warm D.: Development, validation and utilisation of food-frequency questionnaires – a review. *Pub. Health Nutr.*, 2002, 5, 567-587.
- Elmadfa I., Freisling H.: Fat intake, diet variety and health promotion. *Forum Nutr.*, 2005, 57, 1-10.
- Horwath C., Kouris-Blazos A., Savige G., Wahlqvist M.L.: Eating your way to a successful old age, with special reference to older women. *Asia Pacific J. Clin. Nutr.*, 1999, 8 (3), 216-225.
- Jędrzychowski W.: Metoda zbierania wywiadów lekarskich i budowa kwestionariuszy zdrowotnych. PZWL, Warszawa, 1982.
- Niedźwiedzka E., Wądołowska L.: Accuracy analysis of the Food Intake Variety Questionnaire (FIVEQ). Reproducibility assessment among older people. *Pakistan J. Nutr.*, 2008, 7, 3, 426-435.
- Niedźwiedzka E.: Analiza urozmaicenia spożycia żywności i jego powiązań ze stanem odżywienia i ryzykiem niedożywienia u osób starszych. Rozprawa doktorska, Katedra Żywienia Człowieka, UWM Olsztyn, 2009 (maszynopis).
- Niedźwiedzka E., Wądołowska L., Słowińska A., Kwakowicz M.: Kalibracja kwestionariusza urozmaicenia spożycia żywności (FIVEQ) w odniesieniu do metody 7-dniowego bieżącego notowania. *Mat. VIII Krajowych Warsztatów Żywieniowych pt. „Metody ankietowe w badaniach żywieniowych”*, Mrózek k/Olsztynka, 2008, s. 55.
- Niedźwiedzka E., Wądołowska L.: Analiza urozmaicenia spożycia żywności i jego powiązań ze stanem odżywienia polskich seniorów. *Mat. VI Seminarium Środowiskowego Młodych Pracowników Nauki pt. „Bezpieczeństwo i jakość żywności”*, Olsztyn, Wyd. UWM, 2009, s. 20-21.

### Sposób cytowania źródła kwestionariusza FIVEQ®:

- Niedźwiedzka E., Wądołowska L.: Accuracy analysis of the Food Intake Variety Questionnaire (FIVEQ). Reproducibility assessment among older people. *Pakistan J. Nutr.*, 2008, 7, 3, 426-435.
- <http://www.uwm.edu.pl/edu/lidiawadolowska/>

### **Opis wyników walidacji kwestionariusza FIVEQ®**

Kwestionariusz FIVEQ® był walidowany poprzez badanie powtarzalności (test-retest) u osób w wieku 65+ lat, w którym oceniono jego zgodność wewnętrzną (Niedźwiedzka, Wądołowska 2008) oraz kalibrowany u młodych kobiet, stosując 7-dniowe bieżące notowanie jako metodę referencyjną (Niedźwiedzka 2009). Wysokie wartości mocy testu ( $\geq 0,8$ ) stwierdzono dla **23/22\*** grup żywności w badaniu powtarzalności (test-retest) i **22/20** grup żywności w badaniu wiarygodności (test-metoda referencyjna), zaś umiarkowanie wysoką moc testu (od 0,6 do 0,8) dla odpowiednio **20/20 i 22/22** grup. Wysokie wartości wskaźników czułości i swoistości ( $\geq 80\%$ ) wykazano w badaniu powtarzalności (test-retest) dla odpowiednio **23/22 i 23/22** grup żywności, zaś w badaniu wiarygodności (test-metoda referencyjna) dla odpowiednio **16/15 i 23/21** grup żywności. Umiarkowanie wysoką czułość i swoistość (od 60% do 80%) odnotowano dla odpowiednio **18/18 i 20/20** grup w porównaniu test-retest oraz **22/22 i 21/21** grup w porównaniu test-metoda referencyjna.

Objaśnienie: \*liczby oddzielone ukośnikiem i oznaczone gwiazdką odnoszą się do 65 grup produktów lub 63 grup produktów (bez sosu sojowego i przypraw oraz ziół)

Załącznik 1. Przyjęte grupowanie produktów w kwestionariuszu FIVEQ®

Główne grupy produktów spożywczych	Grupy asortymentowe produktów	Wyszczególnienie produktów	Ilość produktu spożyta w ciągu ostatnich 7 dni
1. Napoje	Herbata	Czarna, zielona, biała, czerwona	7 szklanek
	Kawa	Kawa	7 filiżanek
	Niealkoholowe pozostałe	Napoje gazowane typu coca-cola, gazowane napoje owocowe, wody smakowe, napary z ziół i owoców, granulowane napary „herbat” ziołowych i owocowych	7 szklanek
	Piwo	Piwo	7 szklanek
	Soki owocowe i nektary owocowe	Jabłkowy, pomarańczowy, grejpfrutowy, porzeczkowy, inne soki owocowe, wieloowocowy, inne soki	7 szklanek
	Soki warzywne i warzywno-owocowe	Pomidorowy, marchwiowy, marchwiowo-owocowe, inne soki	7 szklanek
	Wino	Wino, drinki	1 kieliszek “do wina” (ok. 100 ml)
	Woda	Woda źródlana, stołowa, mineralna, „z kranu”	7 szklanek
	Wódka	Wódka i inne mocne alkohole	1 kieliszek “do wódki” (ok. 50 ml)
2. Owoce	Banany	Banany	2 łyżki stołowe
	Jabłka i gruszki	Jabłka i gruszki	2 łyżki stołowe
	Kiwi i cytrusy	Kiwi, pomarańcze, mandarynki, cytryny, grejpfruty	2 łyżki stołowe
	Owoce jagodowe	Maliny, jeżyny, czarna jagoda, truskawki itp.	2 łyżki stołowe
	Owoce pestkowe	Morele, avocado, wiśnie, czereśnie, nektarynki, brzoskwinie, śliwki, winogrona itp.	2 łyżki stołowe
	Owoce suszone	Rodzynki, morele, figi, jabłka, śliwki i itp.	2 łyżki stołowe
	Owoce tropikalne pozostałe	Ananas, melony, daktyle itp.	2 łyżki stołowe
	Słodkie przetwory owocowe	Kompoty owocowe, dżemy, powidła, konfitury, owoce kandyzowane, daktyle	2 łyżki stołowe
3. Produkty mięsne, ryby i jaja	Dziczyzna	Mięso z dzika, sarniny, przepiórki, dzikiej kaczki, zająca	2 łyżki stołowe
	Ikra	Kawior	2 łyżki stołowe
	Kiełbasy	Kiełbasy różne, mielonka, parówki	Ilość na 1 kromkę chleba dobrze przykrytą
	Małże i mięczaki	Małże, kałamarnice, ostrygi, przegrzebki itp.	2 łyżki stołowe
	Mięso czerwone	Mięso wieprzowe, wołowe, cielęce itp.	2 łyżki stołowe
	Mięso drobiowe i z królika	Mięso drobiowe z kury, kurczaka, kaczki, indyka	2 łyżki stołowe



cd. Zał. 1

Główne grupy produktów spożywczych	Grupy asortymentowe produktów	Wyszczególnienie produktów	Ilość produktu spożyta w ciągu ostatnich 7 dni
	Mięso narządowe i wyroby wędliniarskie	Wątróbka, kaszanka, mózdzek, salceson, pasztety, boczek	2 łyżki stołowe
	Ryby chude	Mintaj, dorsz, okoń, morszczuk, karp do 1 kg itp.	2 łyżki stołowe
	Ryby tłuste	Tuńczyk, łosoś, sardynki, śledź, makrela, śledź wędzony, karp duży itp.	2 łyżki stołowe
	Skorupiaki	Homar, krab, krewetki itp.	2 łyżki stołowe
	Wędliny wysokogatunkowe	Wędliny wysokogatunkowe drobiowe, wieprzowe, wołowe i mieszane	Ilość na 1 kromkę chleba dobrze przykrytą
	Jaja	Jaja wszelkiego rodzaju	2 sztuki
4. Produkty mleczne	Lody i budyń	Lody i budyń	2 łyżki stołowe
	Mleko i napoje mleczne	Mleko, zupy mleczne, napoje z mleka, jogurt, kefir, maślanka	7 szklanek
	Sery	Sery żółte, pleśniowe, sery topione, serki do smarowania	2 łyżki stołowe
	Twarogi	Sery twarogowe różne, twarożki smakowe i naturalne, mozzarella	2 łyżki stołowe
5. Produkty zbożowe i ziemniaki	Gotowe śniadaniowe produkty zbożowe	Nie gotowane dodatki do mleka, np. muesli, płatki kukurydziane	2 łyżki stołowe
	Kasze drobnoziarniste rafinowane	Kasza manna, jęczmienna łamana, ryż biały, makaron	2 łyżki stołowe
	Kasze gruboziarniste nie rafinowane	Kasza gryczana, pęczak, ryż brązowy, makaron razowy	2 łyżki stołowe
	Pieczywo rafinowane, tzw. jasne	Chleb jasny pszenny, żytni, pszenno-żytni, pieczywo tostowe, bułki zwykłe, bułki i rogalce maślane, rogalce francuskie, drożdżówki	7 kromek z całego pieczywa lub bułki
	Pieczywo razowe lub z ziarnami, tzw. ciemne	Chleb razowy pszenny, żytni, z ziarnami, pumpernikiel, grahamki	7 kromek z całego pieczywa lub bułki
	Ziemniaki, placki ziemniaczane, frytki	Ziemniaki, placki ziemniaczane, frytki	2 łyżki stołowe
6. Słodycze i przekąski	Cukier, miód, cukierki nie czekoladowe	Cukier, miód, cukierki owocowe, karmelki twarde	2 łyżki stołowe
	Czekolady i cukierki czekoladowe	Czekolady i cukierki czekoladowe różne	10 kostek czekolady
	Herbatniki i ciastka	Herbatniki, ciastka z kremem, kruche, półkruche, z owocami, drożdżowe, serniki, pączki, makowiec	2 łyżki stołowe
	Przekąski słone	Chipsy, solone chrupki, krakersy, paluszki itp.	2 łyżki stołowe

cd. Zał. 1

Główne grupy produktów spożywczych	Grupy asortymentowe produktów	Wyszczególnienie produktów	Ilość produktu spożyta w ciągu ostatnich 7 dni
7. Tłuszcze	Inne tłuszcze zwierzęce	Inne tłuszcze zwierzęce, smalec, słonina itp.	2 łyżki stołowe
	Majonez i dresingi	Majonez i dresingi (sosy sałatkowe)	2 łyżki stołowe
	Margaryna	Margaryna w kostkach (do pieczenia, smażenia) w kubeczkach (do smarowania)	2 łyżki stołowe
	Masło	Masło extra, śmietankowe, osełkowe itp.	2 łyżki stołowe
	Olej	Olej	2 łyżki stołowe
	Śmietana, śmietanka	Śmietana, śmietanka	2 łyżki stołowe
8. Warzywa	Grzyby	Pieczarki, grzyby suszone, marynowane, gotowane, smażone itp.	2 łyżki stołowe
	Kwaszona kapusta i ogórki	Kwaszona kapusta i ogórki	2 łyżki stołowe
	Oliwki	Oliwki	2 łyżki stołowe
	Orzechy	Orzech: laskowy, orzech włoski, orzeszki ziemne, migdał, orzech pistacjowy, orzech nerkowca, orzech kokosowy, masło orzechowe, krem czekoladowo-orzechowy, kasztan	2 łyżki stołowe
	Pomidory	Pomidory	2 łyżki stołowe
	Pozostałe produkty fermentowane	Żurek, barszcz czerwony fermentowany itp.	2 łyżki stołowe
	Suche nasiona roślin strączkowych	Fasola, groch, soczewica, bób, soja, łubin	2 łyżki stołowe
	Świeże nasiona roślin strączkowych i w puszcze	Kukurydza, groszek zielony, fasolka szparagowa, fasolka zielona	2 łyżki stołowe
	Warzywa korzeniowe i pozostałe	Buraki czerwone, pasternak, cebula, czosnek, seler korzeniowy, rzodkiew, rzepa, sałatki i surówki z warzyw mieszanych	2 łyżki stołowe
	Warzywa krzyżowe	Kapusta biała, czerwona, pekińska, chińska, kalafior, brokuły, jarmuż, brukselka	2 łyżki stołowe
	Warzywa takie jak ogórek	Ogórki świeże, kabaczek, cukinia, dynia, bakłażan	2 łyżki stołowe
	Warzywa zielone liściaste	Sałata masłowa, lodowa, rzymska, cykoria, rukola, pory, seler naciowy, szpinak	2 łyżki stołowe
	Warzywa żółto-pomarańczowe	Marchew, papryka	2 łyżki stołowe
Nasiona	Nasiona dyni, nasiona sezamu, nasiona słonecznika itp.	2 łyżki stołowe	