

Kwestionariusz do badania zachowań żywieniowych i opinii na temat żywności i żywienia

Proszę o udzielenie odpowiedzi na pytania zamieszczone w kwestionariuszu, poprzez zakreślenie odpowiedniego pola znakiem X. Odpowiadając na pytania dotyczące zachowań żywieniowych, proszę uwzględnić żywność jadaną w domu i poza domem. Badanie ma charakter anonimowy, a uzyskane informacje zostaną wykorzystane wyłącznie dla celów naukowych.

Dziękuję za poświęcony czas

1. Ile posiłków* spożywa Pan/Pani zazwyczaj w ciągu dnia?

- 1 posiłek
- 2 posiłki
- 3 posiłki
- 4 posiłki
- 5 posiłków i więcej

***Posiłek** – produkty żywnościowe lub ich zestawy spożywane zwyczajowo w określonych porach dnia (I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja).

2. Czy spożywa Pan/Pani posiłki o stałych porach dnia?

- Nie
- Tak, ale tylko niektóre
- Tak, wszystkie

3. Czy pojada (dojada)* Pan/Pani między posiłkami?

- Nie (proszę przejść do pytania 6)
- Tak

***Pojadanie (dojadanie)** – okazyjne spożywanie produktów lub zestawów produktów między posiłkami, przeważnie w niewielkich ilościach.

4. Jak często spożywa Pan/Pani żywność między posiłkami?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

5. Jaka żywność spożywa Pan/Pani zazwyczaj między posiłkami?

(można zaznaczyć **maksymalnie dwie** odpowiedzi)

- Owoce
- Warzywa
- Jogurty, serki
- Cukierki, ciastka, ciasta
- Krakery, paluszki, chipsy
- Orzechy, migdały, nasiona, pestki

6. Jakie produkty spożywa Pan/Pani zazwyczaj w trakcie śniadania (przynajmniej trzy razy w tygodniu)?

(można zaznaczyć **kilka** odpowiedzi)

- Mięso, wędliny
- Mleko, jogurty, kefir
- Sery twarogowe, serki homogenizowane
- Sery żółte
- Jaja (w różnej postaci)
- Ryby
- Pieczywo
- Przetwory zbożowe, np. płatki, kasze, makaron
- Dżem, konfitury, miód
- Owoce lub warzywa
- Soki owocowe lub warzywne
- Herbata, kawa

7. Jakie produkty i potrawy spożywa Pan/Pani zazwyczaj w trakcie obiadu (przynajmniej trzy razy w tygodniu)?
(można zaznaczyć *kilka* odpowiedzi)

- Zupy
- Mięso, potrawy mięsne
- Ryby
- Jaja (w różnej postaci)
- Mleko, jogurty, kefiry
- Naleśniki, krokiety, placki
- Owoce
- Surówki warzywne
- Warzywa gotowane
- Ziemniaki
- Przetwory zbożowe, np. kasze, makaron, ryż
- Pieczywo
- Desery
- Kompoty, soki owocowe lub warzywne

8. Jakie produkty i potrawy spożywa Pan/Pani zazwyczaj w trakcie kolacji (przynajmniej trzy razy w tygodniu)?
(można zaznaczyć *kilka* odpowiedzi)

- Potrawy na gorąco
- Mięso, wędliny
- Mleko, jogurty, kefiry
- Sery twarogowe, serki homogenizowane
- Sery żółte
- Jaja (w różnej postaci)
- Ryby
- Pieczywo
- Dżem, konfitury, miód
- Owoce lub warzywa
- Soki owocowe lub warzywne
- Herbata, kawa

9. Jak często spożywa Pan/Pani żywność typu *fast food*, np. frytki, hamburgery, pizzę, hot dogi, zapiekanki?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

10. Jak często spożywa Pan/Pani potrawy smażone (mięsne, mączne)?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

11. Jakie pieczywo spożywa Pan/Pani najczęściej?

(można zaznaczyć *jedną* odpowiedź)

- Nie jadam pieczywa (proszę przejść do pytania 13)
- Mieszane (pszenno-żytnie)
- Pszenne
- Razowe, grahamki
- Chrupkie, ryżowe

12. Jak często spożywa Pan/Pani pieczywo razowe?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

13. Jakie przetwory zbożowe spożywa Pan/Pani zazwyczaj?

(można zaznaczyć **maksymalnie dwie** odpowiedzi)

- Płatki owsiane
- Płatki śniadaniowe (w tym musli)
- Kasza manna
- Kasza jęczmienna
- Kasza gryczana
- Ryż
- Makaron

14. Jakie mleko i przetwory mleczne spożywa Pan/Pani najczęściej?

(można zaznaczyć **jedną** odpowiedź)

- O standardowej zawartości tłuszczu (pełnotłuste)
- O obniżonej zawartości tłuszczu
- Bez tłuszczu

15. Jak często spożywa Pan/Pani mleko (w tym mleko smakowe)?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

16. Jak często spożywa Pan/Pani fermentowane napoje mleczne, np. jogurty, kefiry?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

17. Jak często spożywa Pan/Pani sery twarogowe (w tym serki homogenizowane)?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

18. Jak często spożywa Pan/Pani sery żółte (w tym serki topione)?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

19. Jak często spożywa Pan/Pani przetwory i potrawy mięsne?

- Nigdy (*proszę przejść do pytania 22*)
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

20. Jaki rodzaj mięsa spożywa Pan/Pani zazwyczaj?

(można zaznaczyć **maksymalnie dwie** odpowiedzi)

- Wieprzowina
- Wołowina
- Cielęcina
- Baranina, jagnięcina
- Dzikizna
- Drób

21. Jak przygotowane potrawy mięsne spożywa Pan/Pani zazwyczaj?

(można zaznaczyć **maksymalnie dwie** odpowiedzi)

- Gotowane
- Duszone
- Grillowane
- Pieczone
- Smażone

22. Jak często spożywa Pan/Pani przetwory i potrawy z ryb?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

23. Jak często spożywa Pan/Pani potrawy z nasion roślin strączkowych, np. fasoli, grochu?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

24. Jak często spożywa Pan/Pani ziemniaki (w tym puree)?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

25. Jak często spożywa Pan/Pani owoce?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

26. Jak często spożywa Pan/Pani warzywa?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

27. Ile porcji* warzyw i owoców spożywa Pan/Pani w ciągu dnia?

- W ogóle ich nie jem
- 1 porcję
- 2 porcje
- 3 porcje
- 4 porcje
- 5 porcji i więcej

***Porcja** – ilość produktu lub napoju przeznaczona do jednorazowego spożycia, albo do spożycia w określonym czasie, np. jedno jabłko, jeden pomidor, pół szklanki malin, pół szklanki soku.

28. Jakiego tłuszczu do smażenia potraw używa Pan/Pani najczęściej?

(można zaznaczyć **jedną** odpowiedź)

- Nie stosuję żadnego tłuszczu do smażenia potraw
- Stosuję różny tłuszcz, w zależności od rodzaju potrawy
- Olej roślinny (w tym oliwa z oliwek)
- Margaryna
- Masło
- Smalec

29. Jakiego tłuszczu do smarowania pieczywa używa Pan/Pani najczęściej?

(można zaznaczyć **jedną** odpowiedź)

- Nie używam żadnego tłuszczu do smarowania pieczywa
- Stosuję różny tłuszcz, w zależności od tego co mam
- Majonez
- Margaryna
- Masło
- Mix tłuszczowy

30. Jak często spożywa Pan/Pani słodcze, wyroby cukiernicze?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

31. Jak często spożywa Pan/Pani zupy w proszku lub gotowe zupy zagęszczone?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

32. Jak często spożywa Pan/Pani konserwy mięsne, rybne, warzywno-mięsne?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

33. Jak często spożywa Pan/Pani konserwy warzywne lub owocowe, marynaty, kiszonki?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

34. Czy słodzi Pan/Pani gorące napoje, np. herbatę, kakao, kawę?

- Nie
- Tak, słodzę jedną łyżeczką cukru
- Tak, słodzę dwiema lub więcej łyżeczkami cukru

35. Czy dosala Pan/Pani gotowe potrawy przy stole?

- Nie
- Tak, ale tylko czasami
- Tak

36. Ile szklanek wody wypija Pan/Pani zazwyczaj w ciągu dnia (mineralnej, stołowej lub innej)?

- W ogóle nie piję wody (*proszę przejść do pytania 38*)
- 1 szklankę
- 2 szklanki
- 3 szklanki
- 4 szklanki
- 5 szklanek
- 6 szklanek lub więcej

37. Jaka wodę mineralną, stołową lub inną pije Pan/Pani najczęściej?

(można zaznaczyć **jedną** odpowiedź)

- Z dodatkami smakowymi
- Niegazowaną
- Gazowaną

38. Jak często pije Pan/Pani soki owocowe, warzywne lub owocowo-warzywne?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

39. Jak często pije Pan/Pani słodzone napoje gazowane typu Coca-Cola, Pepsi, Sprite, Fanta, oranżada?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

40. Jak często pije Pan/Pani napoje energetyzujące?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

41. Jak często pije Pan/Pani napoje alkoholowe?

- Nigdy (*proszę przejść do pytania 43*)
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

42. Jaki napój alkoholowy pije Pan/Pani najczęściej?*(można zaznaczyć jedną odpowiedź)*

- Piwo
- Wino
- Drinki
- Mocne trunki

Proszę przedstawić swoją opinię na temat poniższych stwierdzeń.

Treść stwierdzenia	Nie zgadzam się	Zgadzam się	Nie mam zdania
43. Produkty zbożowe wystarczy spożywać raz dziennie.			
44. Tylko dzieci i młodzież powinny spożywać mleko.			
45. Owoce i/lub warzywa powinny być spożywane w każdym posiłku.			
46. Spożycie spleśniałego pieczywa może spowodować zakażenie pałeczkami <i>Salmonelli</i> .			
47. Duże spożycie soli chroni przed nadciśnieniem tętniczym.			
48. Ograniczenie potraw tłustych w diecie pomaga zapobiegać chorobom układu krążenia.			
49. Częste spożywanie tłustych ryb morskich przyspiesza rozwój miażdżycy.			
50. Spożywanie grillowanego mięsa sprzyja zachorowaniu na nowotwory.			
51. Konsekwencją żywienia wegetariańskiego jest zwiększone ryzyko anemii.			
52. Biojogurty zawierają pożyteczne bakterie jelitowe.			
53. Olej i oliwa zawierają dużo cholesterolu.			
54. Pieczywo razowe zawiera większą ilość błonnika niż pieczywo jasne.			
55. Owoce i warzywa są źródłem „pustych kalorii”.			
56. Masło i wzbogacane margaryny charakteryzują się dużą zawartością witamin A i D.			
57. Ser żółty jest lepszym źródłem wapnia niż ser twarogowy.			
58. W podrobach występują znaczne ilości „złego” cholesterolu LDL.			
59. Węglowodany złożone należy w diecie zastępować cukrami prostymi.			
60. Białko powinno być głównym źródłem energii w prawidłowej diecie.			
61. Niedostateczne spożycie witaminy PP może wywołać zapalenie skóry i biegunki.			
62. Przebywanie na słońcu sprzyja wytwarzaniu witaminy D w organizmie.			
63. Fosfor jest składnikiem tkanki nerwowej.			
64. Stosunek wapnia do fosforu w prawidłowej diecie powinien wynosić 1:1.			
65. Spożywanie owoców obfitujących w witaminę C zwiększa przyswajalność żelaza.			
66. Rozpoczęcie gotowania warzyw w zimnej wodzie sprzyja zachowaniu ich wartości odżywczej.			
67. Słodycze i tłuszcze zwierzęce wyróżniają się dużą gęstością odżywczą.			
68. Umieszczony na opakowaniu żywności rysunek GDA informuje o stopniu pokrycia wskazanego dziennego spożycia składnika odżywczego przez porcję produktu.			

69. Jak Pan/Pani ocenia swój sposób żywienia w dni powszednie w porównaniu z weekendami i dniami świątecznymi?

- W zasadzie się nie różni
- Różni się nieznacznie
- Różni się znacząco

70. Jak Pan/Pani ocenia swój sposób żywienia?

- Bardzo zły
- Zły
- Dobry
- Bardzo dobry

71. Jak Pan/Pani ocenia swoją wiedzę żywieniową?

- Niedostateczna
- Dostateczna
- Dobra
- Bardzo dobra

72. Jakie są najważniejsze źródła Pana/Pani wiedzy żywieniowej?

(można zaznaczyć **maksymalnie dwie** odpowiedzi)

- Szkoła
- Lekarz, dietetyk lub doradca żywieniowy
- Dom rodzinny i/lub krewni
- Strony internetowe
- Prasa codzienna, tygodniki itp.
- Audycje radiowe i/lub telewizyjne
- Reklama

DANE OSOBOWE**73. Płeć:**

- Żeńska
- Męska

74. Wiek (w latach ukończonych):**75. Jakie jest Pana/Pani wykształcenie?**

- Podstawowe
- Gimnazjalne
- Zasadnicze
- Średnie
- Wyższe

76. Jak jest Pana/Pani stałe miejsce zamieszkania?

- Wieś
- Miasto poniżej 20 tys. mieszkańców
- Miasto od 20 tys. do 100 tys. mieszkańców
- Miasto powyżej 100 tys. mieszkańców

77. Z kim Pan/Pani mieszka?

- Samodzielnie (samotnie)
- Z rodziną (współmałżonkiem i/lub dziećmi, rodzicami)
- Z rodziną wielopokoleniową

78. Liczba osób w Pana/Pani gospodarstwie domowym (włącznie z Panem/Panią):**79. Liczba dzieci w wieku do lat 18 w Pana/Pani gospodarstwie domowym:****80. Jak Pan/Pani ocenia swoją sytuację finansową?**

- Poniżej przeciętnej
- Przeciętna
- Powyżej przeciętnej