

Kwestionariusz SF-FFQ4PolishChildren®

Jak często jadłaś/jadłeś następujące posiłki i produkty w ciągu ostatniego roku?

Zaznacz kółkiem jedną odpowiedź, która najlepiej pasuje.

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

1. **Jak często spożywałeś pierwsze śniadanie?**
 - (1) rzadziej niż raz w tygodniu
 - (2) 1-3 razy w tygodniu
 - (3) 4-6 razy w tygodniu
 - (4) codziennie
2. **Jak często spożywałeś posiłek w szkole, np. drugie śniadanie lub obiad?**
 - (1) rzadziej niż raz w tygodniu
 - (2) 1-2 razy w tygodniu
 - (3) 3-4 razy w tygodniu
 - (4) każdego dnia w szkole
3. **Jak często spożywałeś produkty mleczne, np. mleko, jogurty, twarogi, sery?**
 - (1) nigdy lub prawie nigdy
 - (2) rzadziej niż raz w tygodniu
 - (3) raz w tygodniu
 - (4) 2-4 razy w tygodniu
 - (5) 5-6 razy w tygodniu
 - (6) codziennie
 - (7) kilka razy dziennie
4. **Jak często spożywałeś ryby, np. pieczone, smażone, wędzone, w occie, z puszki?**
 - (1) nigdy lub prawie nigdy
 - (2) rzadziej niż raz w tygodniu
 - (3) raz w tygodniu
 - (4) 2-4 razy w tygodniu
 - (5) 5-6 razy w tygodniu
 - (6) codziennie
 - (7) kilka razy dziennie
5. **Jak często spożywałeś żywność typu fast-food, np. frytki, pizzę, hamburgery, zapiekanki?**
 - (1) nigdy lub prawie nigdy
 - (2) rzadziej niż raz w tygodniu
 - (3) raz w tygodniu
 - (4) 2-4 razy w tygodniu
 - (5) 5-6 razy w tygodniu
 - (6) codziennie
 - (7) kilka razy dziennie
6. **Jak często spożywałeś napoje słodzone, np. typu cola, woda z syropem owocowym, napoje na bazie herbaty?**
 - (1) nigdy lub prawie nigdy
 - (2) rzadziej niż raz w tygodniu
 - (3) raz w tygodniu
 - (4) 2-4 razy w tygodniu
 - (5) 5-6 razy w tygodniu
 - (6) codziennie
 - (7) kilka razy dziennie
7. **Jak często spożywałeś soki owocowe lub warzywno-owocowe, np. jabłkowy, marchwiowo-bananowy?**
 - (1) nigdy lub prawie nigdy
 - (2) rzadziej niż raz w tygodniu
 - (3) raz w tygodniu
 - (4) 2-4 razy w tygodniu
 - (5) 5-6 razy w tygodniu
 - (6) codziennie
 - (7) kilka razy dziennie
8. **Jak często spożywałeś napoje energetyzujące?**
 - (1) nigdy lub prawie nigdy
 - (2) rzadziej niż raz w tygodniu
 - (3) raz w tygodniu
 - (4) 2-4 razy w tygodniu
 - (5) 5-6 razy w tygodniu
 - (6) codziennie
 - (7) kilka razy dziennie
9. **Jak często spożywałeś warzywa, np. surowe, gotowane, pieczone, duszone?**
 - (1) nigdy lub prawie nigdy
 - (2) rzadziej niż raz w tygodniu
 - (3) raz w tygodniu
 - (4) 2-4 razy w tygodniu
 - (5) 5-6 razy w tygodniu
 - (6) codziennie
 - (7) kilka razy dziennie
10. **Jak często spożywałeś owoce, np. surowe lub mrożone dodane do potraw?**
 - (1) nigdy lub prawie nigdy
 - (2) rzadziej niż raz w tygodniu
 - (3) raz w tygodniu
 - (4) 2-4 razy w tygodniu
 - (5) 5-6 razy w tygodniu
 - (6) codziennie
 - (7) kilka razy dziennie
11. **Jak często spożywałeś słodycze, np. ciasta, ciastka, cukierki, batony, czekolady?**
 - (1) nigdy lub prawie nigdy
 - (2) rzadziej niż raz w tygodniu
 - (3) raz w tygodniu
 - (4) 2-4 razy w tygodniu
 - (5) 5-6 razy w tygodniu
 - (6) codziennie
 - (7) kilka razy dziennie

Czy zgadasz się z następującymi stwierdzeniami?**Zaznacz kółkiem jedną odpowiedź.****12. Jem, kiedy czuję się zdenerwowany**

- (1) zdecydowanie tak
- (2) raczej tak
- (3) raczej nie
- (4) zdecydowanie nie

13. Przebywanie w towarzystwie kogoś, kto je, często sprawia, że czuję się tak głodny, że też muszę coś zjeść

- (1) zdecydowanie tak
- (2) raczej tak
- (3) raczej nie
- (4) zdecydowanie nie

14. Kiedy jest mi smutno, często objadam się

- (1) zdecydowanie tak
- (2) raczej tak
- (3) raczej nie
- (4) zdecydowanie nie

15. Kiedy widzę coś pysznego, często robię się tak głodny, że natychmiast muszę zjeść

- (1) zdecydowanie tak
- (2) raczej tak
- (3) raczej nie
- (4) zdecydowanie nie

16. Często robię się tak głodny, że mój żołądek wydaje się nie mieć dna

- (1) zdecydowanie tak
- (2) raczej tak
- (3) raczej nie
- (4) zdecydowanie nie

17. Jestem ciągle głodny i dlatego trudno mi przestać jeść, dopóki nie zjem wszystkiego z talerza

- (1) zdecydowanie tak
- (2) raczej tak
- (3) raczej nie
- (4) zdecydowanie nie

18. Świadomie kontroluję ilość jedzenia przy posiłku, aby nie przybrać na wadze

- (1) zdecydowanie tak
- (2) raczej tak
- (3) raczej nie
- (4) zdecydowanie nie

19. Powstrzymuję się od jedzenia niektórych potraw, ponieważ od nich tyję

- (1) zdecydowanie tak
- (2) raczej tak
- (3) raczej nie
- (4) zdecydowanie nie

20. Zawsze jestem na tyle głodny, aby jeść o dowolnej porze

- (1) zdecydowanie tak
- (2) raczej tak
- (3) raczej nie
- (4) zdecydowanie nie

21. Jak bardzo ograniczasz jedzenie?*(zaznacz kółkiem odpowiednią liczbę na skali)*

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Nie ograniczam

- jem tyle, ile chcę

Ograniczam

- jem mniej niż bym chciał(a)

Zaznacz kółkiem jedną odpowiedź.**22. Kluczem do prawidłowego odżywiania jest:**

- (1) jeść wiele różnych rodzajów żywności
- (2) jeść pewnych produktów więcej niż innych
- (3) jeść pewnych produktów umiarkowaną lub małą ilość
- (4) wszystkie odpowiedzi powyżej
- (5) nie wiem

23. Ile mleka i napojów mlecznych, np. kefiru, jogurtu, powinieneś jeść każdego dnia?

- (1) wcale
- (2) pół szklanki
- (3) jedną szklankę
- (4) dwie szklanki
- (5) nie wiem

24. Ile owoców i warzyw powinieneś jeść?

- (1) jeden owoc i jedno warzywo dziennie
- (2) 3-4 owoce i warzywa dziennie
- (3) 5 lub więcej owoców i warzyw dziennie
- (4) nie trzeba jeść owoców i warzyw każdego dnia
- (5) nie wiem

25. „Dobrymi” mikroorganizmami nazywamy takie mikroorganizmy, które:

- (1) powodują kiszenie żywności
- (2) powodują wyrastanie chleba
- (3) mają pozytywny wpływ na zdrowie człowieka
- (4) wszystkie odpowiedzi powyżej
- (5) nie wiem

Zaznacz kółkiem jedną odpowiedź.**26. Żywność typu fast-food zawiera dużo:**

- (1) tłuszczu i błonnika pokarmowego
- (2) tłuszczu i soli
- (3) tłuszczu i składników mineralnych
- (4) białka i witamin
- (5) nie wiem

27. Który zestaw produktów zawiera dużo błonnika?

- (1) chleb razowy, jabłko, fasola
- (2) mleko, jogurt, ser
- (3) wołowina, kurczak, wieprzowina
- (4) masło, margaryna
- (5) nie wiem

28. Głównymi źródłami wapnia w diecie są:

- (1) produkty mleczne
- (2) warzywa i owoce
- (3) produkty mleczne, mięso i wędliny
- (4) produkty zbożowe
- (5) nie wiem

29. Który zestaw śniadaniowy zawiera najmniej tłuszczu?

- (1) kanapka z masłem i półtłustym twarogiem
- (2) kanapka z margaryną i żółtym serem
- (3) płatki kukurydziane z tłustym mlekiem
- (4) kruche ciastka czekoladowe z niskotłuszczowym jogurtem
- (5) nie wiem

30. Główną rolą białka w organizmie jest rola:

- (1) budulcowa
- (2) energetyczna
- (3) regulacyjna i budulcowa
- (4) energetyczna i regulacyjna
- (5) nie wiem

31. Do produktów alkalizujących zaliczamy:

- (1) produkty zbożowe
- (2) owoce i ziemniaki
- (3) mięso i przetwory
- (4) cukier i słodczyce
- (5) nie wiem

32. Jaka informacja na opakowaniach żywności jest najważniejsza dla wszystkich konsumentów z punktu widzenia bezpieczeństwa zdrowotnego?

- (1) skład produktu
- (2) wartość odżywcza
- (3) termin przydatności do spożycia
- (4) dodatek substancji konserwujących
- (5) nie wiem

33. Dieta wegańska polega na wykluczeniu z diety:

- (1) mięsa, produktów mlecznych i jaj
- (2) mięsa i produktów mlecznych
- (3) mięsa
- (4) warzyw i owoców
- (5) nie wiem

34. Wielkość zapotrzebowania organizmu człowieka na energię zależy od:

- (1) wieku i płci
- (2) wieku, płci i aktywności fizycznej
- (3) tylko od aktywności fizycznej
- (4) tylko od wieku
- (5) nie wiem

35. Wskaźnik BMI to wzajemna proporcja:

- (1) masy ciała do wzrostu
- (2) wzrostu do wieku
- (3) masy ciała do wieku
- (4) obwodu talii do wzrostu
- (5) nie wiem

36. Być aktywnym fizycznie oznacza:

- (1) chodzić do siłowni
- (2) często spacerować
- (3) uprawiać sport, np. piłkę nożną, siatkówkę, kolarstwo
- (4) wszystkie odpowiedzi powyżej
- (5) nie wiem

37. Który sposób gotowania pozwala zachować najwięcej witaminy C w ziemniakach?

- (1) gotowanie w garnku, zaczynając proces od zimnej wody
- (2) gotowanie w garnku, zaczynając proces od wrzącej wody
- (3) gotowanie w szybkowarze w wodzie
- (4) gotowanie w garnku na parze
- (5) nie wiem

38. Gdzie należy przechowywać otwarty kartonik z sokiem:

- (1) w szafce
- (2) na stole
- (3) w specjalnej szafce na owoce
- (4) w lodówce
- (5) nie wiem

39. Napoje energetyzujące są bezpieczne do spożycia dla młodzieży:

- (1) w ograniczonej ilości
- (2) w nieograniczonej ilości
- (3) nie powinny być spożywane do 7 roku życia
- (4) nie powinny być spożywane do 18 roku życia
- (5) nie wiem

Wpisz lub zaznacz kółkiem jedną odpowiedź.

40. Płeć:

- (1) chłopiec
- (2) dziewczyna

41. Płeć, z którą się identyfikujesz:

- (1) taka sama
- (2) inna

42. Data urodzenia

|_|_| |_|_| |_|_|_|_|_|
 dzień miesiąc rok

43. Data badania

|_|_| |_|_| |_|_|_|_|_|
 dzień miesiąc rok

44. W jakiej miejscowości mieszkasz na stałe?

- (1) na wsi
- (2) w małym mieście (poniżej 100 tys. mieszkańców)
- (3) w dużym mieście (powyżej 100 tys. mieszkańców)

Proszę wpisać nazwę miejscowości

.....

45. Czy Twoja rodzina posiada samochód?

- (1) nie
- (2) tak, jeden
- (3) tak, dwa lub więcej

46. Ile razy w ciągu ostatniego roku, wyjeżdżałeś(aś) ze swoją rodziną na wakacje lub ferie poza miejsce zamieszkania?

- (1) wcale
- (2) jeden raz
- (3) dwa razy
- (4) więcej niż dwa razy

47. Czy masz własny pokój do Twojego wyłącznego użytku?

- (1) nie
- (2) tak

48. Ile komputerów lub laptopów lub tabletek posiada Twoja rodzina?

- (1) żadnego
- (2) jeden
- (3) dwa
- (4) więcej niż dwa

49. Ile czasu spędzasz oglądając TV lub przed komputerem w przeciętnym dniu tygodnia?

- (1) mniej niż 2 godziny dziennie
- (2) od 2 do prawie 4 godzin dziennie
- (3) od 4 do prawie 6 godzin dziennie
- (4) od 6 do prawie 8 godzin dziennie
- (5) od 8 do prawie 10 godzin dziennie
- (6) 10 godzin dziennie i więcej

50. Jaka jest Twoja aktywność fizyczna w szkole?

- (1) **mała** (większość czasu w pozycji siedzącej, w klasie lub na przerwach)
- (2) **umiarkowana** (połowa czasu w pozycji siedzącej, a połowa czasu w ruchu)
- (3) **duża** (większość czasu w ruchu lub na zajęciach związanych z dużym wysiłkiem)

51. Jaka jest Twoja aktywność fizyczna w czasie wolnym (po szkole, w weekendy)?

- (1) **mała** (przewaga siedzenia, oglądania TV, przed komputerem, czytanie, lekkie prace domowe, krótki spacer do **2 godzin w tygodniu**)
- (2) **umiarkowana** (spacery, jazda na rowerze, gimnastyka, praca w domu lub inna lekka aktywność fizyczna **wykonywana 2-3 godziny w tygodniu**)
- (3) **duża** (jazda na rowerze, bieganie, praca w domu lub inne sportowe zajęcia rekreacyjne wymagające wysiłku fizycznego wykonywane **ponad 3 godziny tygodniowo**)

Dziękujemy za poświęcony czas

Objaśnienia pytań i zestawienie grup żywności w pytaniach kwestionariusza SF-FFQ4PolishChildren®

Nr pyt.	Pytanie	Dokładne objaśnienie grupy żywności w pytaniu
1.	Jak często spożywasz pierwsze śniadanie?	jedzenie pierwszego posiłku (śniadania) w domu
2.	Jak często spożywasz posiłek w szkole, np. drugie śniadanie lub obiad?	jedzenie jakiegokolwiek posiłku podczas pobytu w szkole, np. drugiego śniadania lub obiadu
3.	Jak często spożywasz produkty mleczne, np. mleko, jogurty, twarogi, sery?	mleko, zupy mleczne, naturalne i słodzone napoje mleczne (kefir, maślanka, kakao), twarogi naturalne, mozzarella, feta, twarożki smakowe (w tym serki homogenizowane), serki do smarowania (typu fromage), desery mleczne; jogurty naturalne, smakowe oraz z dodatkami (np. kulkami czekoladowymi), sery żółte, sery topione, sery pleśniowe UWAGA: bez napojów roślinnych (np. „mleka” sojowego)
4.	Jak często spożywasz ryby, np. pieczone, smażone, wędzone, w occie, z puszki?	wszystkie rodzaje ryb w różnej postaci, w tym ryby gotowane, solone, w occie; konserwy rybne w oleju, w sosie pomidorowym lub innym
5.	Jak często spożywasz żywność typu fast-food, np. frytki, pizzę, hamburgery, zapiekanki?	frytki, pizza, hamburgery, zapiekanki, kebab, tortilla (inaczej: wrap, twister), qurrito, hot-dogi, panierowany kurczak z restauracji typu fast-food (tj. skrzydełka, udka, kawałki piersi kurczaka – nuggetsy, stripsy, kanapki z kurczakiem panierowanym)
6.	Jak często spożywasz napoje słodzone, np. typu cola, woda z syropem owocowym, napoje na bazie herbaty?	napoje słodzone gazowane i niegazowane, np. typu cola, tonic, woda z syropem owocowym (np. podawana jako „kompot”), tzw. „woda smakowa”, napoje słodzone na bazie herbaty
7.	Jak często spożywasz soki owocowe lub warzywno-owocowe, np. jabłkowy, marchwiowo-bananowy?	soki wyciskane, soki (tzw. 100%) i nektary owocowe z „kartonika”, soki warzywno-owocowe, np. marchwiowo-jabłkowe UWAGA: bez soków przygotowanych wyłącznie z warzyw (np. wielowarzywny, pomidorowy)
8.	Jak często spożywasz napoje energetyzujące?	napoje energetyzujące – wszystkie rodzaje
9.	Jak często spożywasz warzywa, np. surowe, gotowane, pieczone, duszone?	surowe warzywa, surówki warzywne, sałatki jarzynowe, warzywa gotowane, świeże/mrożone warzywa strączkowe (np. fasolka szparagowa), warzywa w puszkach (np. groszek, kukurydza), warzywa kiszone (np. kapusta, ogórki) UWAGA: bez ziemniaków i suchych nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, soja, soczewica)
10.	Jak często spożywasz owoce (surowe lub mrożone)?	owoce jedzone oddzielnie lub w postaci sałatki owocowej, owoce świeże lub mrożone jako dodatek do potraw, np. do jogurtu, makaronu, naleśników UWAGA: bez owoców suszonych, w puszkach, kompotów owocowych
11.	Jak często spożywasz słodkie, np. ciasta, ciastka, cukierki, batony, czekolady?	ciasta, ciastka, cukierki, czekolady, drożdżówki, croissanty, herbatniki

Kwestionariusz SF-FFQ4PolishChildren®**Test wiedzy żywieniowej – klucz odpowiedzi:**

Nr pytania	Nr odpowiedzi	Poprawna odpowiedź
22	4	wszystkie odpowiedzi powyżej
23	4	dwie szklanki
24	3	5 lub więcej owoców i warzyw dziennie
25	4	wszystkie odpowiedzi powyżej
26	2	tłuszczu i soli
27	1	chleb razowy, jabłko, fasola
28	1	produkty mleczne
29	3	płatki kukurydziane z tłustym mlekiem
30	3	regulacyjna i budulcowa
31	2	owoce i ziemniaki
32	3	termin przydatności do spożycia
33	1	mięsa, produktów mlecznych i jaj
34	2	wieku, płci i aktywności fizycznej
35	1	masy ciała do wzrostu
36	4	wszystkie odpowiedzi powyżej
37	4	gotowanie w garnku na parze
38	4	w lodówce
39	4	nie powinny być spożywane do 18 roku życia

Autorzy: Joanna Kowalkowska¹, Lidia Wądołowska¹, Jadwiga Hamułka²;

¹Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, ²Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie