

Ankieta żywieniowa – projekt ABM

1. Czy stosuje Pan(i) aktualnie specjalną dietę?			
1. <input type="checkbox"/> tak		2. <input type="checkbox"/> nie (przejdź do pytania 3)	
2. Jaka dietę aktualnie Pan(i) stosuje?			
3. Jak Pan(i) ocenia swój sposób żywienia?			
1. <input type="checkbox"/> prawidłowy	2. <input type="checkbox"/> najczęściej prawidłowy	3. <input type="checkbox"/> raczej nieprawidłowy	4. <input type="checkbox"/> nieprawidłowy
WYWIAD ŻYWIENIOWY Z OSTATNICH 24 GODZIN			
Śniadanie Godz.			
Drugie śniadanie Godz.....			
Obiad Godz.....			
Podwieczorek Godz.....			

Kolacja Godz.....
Dodatkowe przekąski między posiłkami
Żywnienie w badanym dniu: 1. <input type="checkbox"/> Typowe 2. <input type="checkbox"/> Nietypowe

**KWESTIONARIUSZ CZĘSTOTLIWOSCI SPOŻYCIA
WYBRANYCH PRODUKTÓW ŻYWNOSCIOWYCH**

PRODUKTY	ŚREDNIE SPOŻYCIE W CIĄGU OSTATNICH 6 MIESIĘCY					
	Nigdy	Rzadziej niż 1 raz w tyg	1 raz w tyg	2-3 razy w tyg	4-6 razy w tyg	Codziennie
Warzywa surowe, kiszonki						
Warzywa gotowane, pieczone (bez ziemniaków)						
Ziemniaki						
Warzywa strączkowe (fasola, groch, soczewica, ciecierzyca itp.)						
Owoce						
soki owocowe i warzywne						
Orzechy						
Ryby i owoce morza chude						
mięso czerwone (wołowina, wieprzowina, cielęcina)						
Wędliny, kiełbasy, pasztety						
Mięso drobiowe (kurczak, indyk, kaczka)						
Wędliny drobiowe						
Zamienniki mięsa (produkty na bazie roślin strączkowych, np. tofu)						
Mleko						
Mleko/produkty bez laktozy						
Fermentowane napoje mleczne (jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko)						

Śmietana						
Sery miękkie twarogowe (sery białe, twarogi)						
Sery twarde, pleśniowe, topione						
Jaja						
Oliwa z oliwek						
Olej (rzepakowy, słonecznikowy i inne)						
Masło						
Smalec						
Margaryna do smarowania						
Pieczywo pszenne						
Pieczywo, razowe, żytnie, graham itp.						
Kasze, ryż, płatki owsiane						
Makarony						
Produkty bezglutenowe						
Ciasta, ciastka, słodkie bułki, batony, wafelki itp						
Czekolada mleczna, deserowa						
Czekolada gorzka						
Praliny, trufle, cukierki czekoladowe itp						
Przekąski słone (frytki, chipsy, paluszki, popcorn, krakersy itp.)						
Posiłki z restauracji typu fast-food (McDonald, KFC, Burger King)						
Herbata czarna						
Herbata zielona, ziołowa, owocowa						
Kawa						
Napoje gazowane słodzone (typu cola, pepsi, sprite itp.)						
Napoje energetyzujące (Redbull, Tiger, Black, Monster itp.)						