

WYWIAD I				
DATA BADANIA:				
1. PŁEĆ		2. WIEK	3. MASA CIAŁA	4. WZROST
K	M		kg	m
5. Ile posiłków codziennie spożywasz? (średnio)				
a. 1-3		b. 4-5		c. powyżej 5
6. Czy zawsze jadasz śniadanie przed wyjściem z domu?				
a. codziennie		b. staram się codziennie	c. od czasu do czasu	d. nigdy
7. Czy podjadasz pomiędzy posiłkami? (np. chipsy, batoniki, wafelki, cukierki, owoce, warzywa, ...)				
a. tak		b. nie		c. od czasu do czasu
8. Co podjadasz najczęściej? (zaznacz trzy najczęściej podjadane produkty) [w odp. g – wpisz jakie?]				
a. owoce		e. chipsy, chrupki		
b. warzywa		f. owoce suszone		
c. słodczyce		g. inne		
d. pieczywo				
9. Jak często jadasz owoce i warzywa (świeże, surówki, sałatki, koktajle)?				
a. codziennie		b. więcej niż 3 razy w tygodniu	c. 1-2 razy w tygodniu	d. nie jadam owoców
10. Jak często jadasz słodczyce? (cukierki, czekolada, batoniki, wafle nadziewane, ciasto słodkie)				
a. codziennie		b. więcej niż 3 razy w tygodniu	c. 1-2 razy w tygodniu	d. nie jadam owoców
11. Jak często jadasz pieczywo ciemne?				
a. jadam tylko pieczywo ciemne		b. zwykle białe, ale od czasu do czasu jadam ciemne pieczywo	c. jadam tylko białe pieczywo	d. w ogóle nie jadam pieczywa
12. Czym smarujesz pieczywo? [w odp. e – wpisz czym?]				
a. zawsze masłem		b. zawsze margaryną (np. rama,)	c. różnie, raz masłem, raz margaryną	d. nie smaruje pieczywa tłuszczem
e. inne				
13. Jak często jadasz produkty mleczne (mleko, jogurty, mleko acidofilne, inne napoje mleczne, twarogi, sery)				
a. codziennie		b. staram się codziennie	c. od czasu do czasu	d. nigdy
14. Czy jadasz obiady?				
a. codziennie		b. staram się codziennie	c. od czasu do czasu	d. nigdy
15. Jak często jadasz ryby?				
a. codziennie		b. więcej niż 3 razy w tygodniu	c. 1-2 razy w tygodniu	d. nie jadam ryb

16. Czy jadasz produkty typu fast-food?			
a. tak		b. nie	
17. Które z wymienionych potraw typu fast-food jadasz najczęściej? W odpowiedzi „i” – wymień jakie? Jeśli w pytaniu 16 udzieliłeś odpowiedzi „nie” – to pytanie Ciebie nie dotyczy.			
a. pizza		e. zapiekanka	
b. cheeseburger		f. frytki	
c. hamburger (bez warzyw)		g. hot-dog	
d. hamburger (z dodatkiem warzyw)		h. kebab	
i. inne			
18. Jak często jadasz potrawy typu fast-food? Jeśli w pytaniu 16 udzieliłeś odpowiedzi „nie” – to pytanie Ciebie nie dotyczy.			
a. codziennie	b. więcej niż 3 razy w tygodniu	c. 1-2 razy w tygodniu	d. kilka razy w miesiącu
19. Czy czytasz etykiety na opakowaniach produktów, które kupujesz?			
a. tak	b. nie	c. czasami	
20. Czy zwracasz uwagę na skład kupowanych produktów wypisany na etykietach?			
a. tak	b. nie	c. czasami	
21. Podaj ilość wypijanych napojów w ciągu doby. (dotyczy to wszystkich napojów, np. kawa, herbata, woda, napoje)			
a. powyżej 2l	b. 1-2 litry	c. 0,5 – 1 litr	d. poniżej 0,5l
22. Jakie napoje najczęściej pijasz? Podaj trzy najczęściej pite. Zaznaczając odpowiedź „i” – podaj jakie?			
a. woda niegazowana		e. napoje owocowe, o-warzywne niegaz.	
b. woda gazowana		f. napoje gazowane	
c. 100% soki owocowe		g. herbata	
d. soki owocowo-warzywne, warzywne		h. napoje mleczne	
i. inne:			
23. W jaki sposób troszczysz się o swoje zdrowie i dobre samopoczucie? Zaznacz max. 3 odpowiedzi.			
a. uprawiam regularnie sport		d. unikam stresu	
b. zdrowo się odżywiam		e. korzystam z porad lekarza	
c. biorę witaminy i suplementy		f. nie przywiązuję do tego wagi	
24. Jak często uprawiasz sport?			
a. codziennie	b. więcej niż 3 razy w tygodniu	c. 1-2 razy w tygodniu	d. sezonowo, np. narty, sporty wodne
25. Czy uważasz, że posiadasz pełną wiedzę dotyczącą żywienia?			
a. tak	b. nie	c. nie zastanawiałem się nad tym	