

FORMULARZ SPRAWOZDANIA

KLASA:

SZKOŁA:

DATA BADANIA:

1. PŁEĆ [PODAJ ILOŚĆ]**2. WIEK** [ŚREDNIO]

K-

M-

5. Ile posiłków codziennie spożywasz? (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)

a. 1-3

b. 4-5

c. powyżej 5

6. Czy zawsze jadasz śniadanie przed wyjściem z domu?

(PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)

a. codziennie

b. staram
się
codzienniec. od
czasu do
czasu

d. nigdy

7. Czy podjadasz pomiędzy posiłkami? (np. chipsy, batoniki, wafelki, cukierki, owoce, warzywa, ...) (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)

a. tak

b. nie

c. od czasu
do czasu**8. Co podjadasz najczęściej? (zaznacz trzy najczęściej podjadane produkty)** [w odp. g – wpisz jakie?] (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)

a. owoce

e. chipsy, chrupki

b. warzywa

f. owoce suszone

c. słodycze

g. inne

d. pieczywo

9. Jak często jadasz owoce i warzywa (świeże, surówki, sałatki, koktajle)?

(PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)

a. codziennie

b. więcej
niż 3 razy
w tygodniuc. 1-2 razy
w tygodniud. nie
jadam
owoców**10. Jak często jadasz słodycze? (cukierki, czekolada, batoniki, wafle nadziewane, ciasto słodkie)** (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)

a. codziennie

b. więcej
niż 3 razy
w
tygodniuc. 1-2 razy
w
tygodniud. nie
jadam
owoców**11. Jak często jadasz pieczywo ciemne?** (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)a. jadam
tylko
pieczywo
ciemneb. zwykle
białe, ale
od czasu
do czasu
jadam
ciemne
pieczywoc. jadam
tylko białe
pieczywod. w
ogóle nie
jadam
pieczywa

12. Czym smarujesz pieczywo? [w odp. e – wpisz czym?] (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
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) (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. codziennie		b. staram się codziennie		c. od czasu do czasu		d. nigdy	
14. Czy jadasz obiady? (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. codziennie		b. staram się codziennie		c. od czasu do czasu		d. nigdy	
15. Jak często jadasz ryby? (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
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? (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. tak				b. nie			
17. Które z wymienionych potraw typu fast-food jadasz najczęściej? W odpowiedzi „i” – wymień jakie? (PODAJ ILOŚĆ W KAŻDEJ Z UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
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? (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
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? (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. tak				b. nie			
				c. czasami			
20. Czy zwracasz uwagę na skład kupowanych produktów wypisany na etykietach? (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. tak				b. nie			
				c. czasami			

21. Podaj ilość wypijanych napojów w ciągu doby. (dotyczy to wszystkich napojów, np. kawa, herbata, woda, napoje) (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
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? (PODAJ ILOŚĆ W KAŻDEJ Z UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
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. (PODAJ ILOŚĆ KAŻDEJ Z UDZIELONYCH 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? (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
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? (PODAJ ILOŚĆ UDZIELONYCH ODPOWIEDZI)							
a. tak		b. nie		c. nie zastanawiałem się nad tym			