

**1.Co jadasz na I śniadanie?**

- a) Kanapki
- b) Drożdżówki, pączki
- c) Nabiał (np. płatki z mlekiem, jogurt)
- d) Słodycze i fast food-y (hamburger, hot-dog, pizza)
- e) Inne produkty, proszę wymienić jakie.....

**2.Jeśli nie jadasz śniadań napisz dlaczego:**

- a) Za późno wstaję
- b) Brak apetytu
- c) Lenistwo
- d) Inne przyczyny, proszę wymień jakie.....

**3.Zaznacz, które z produktów zjadasz podczas :**

	I śniadanie	II śniadanie	III śniadanie
Kanapki			
Drożdżówki, pączki			
Fast food			
Słodycze			
Nabiał			
Owoce			
Warzywa			

**4.Czy często pomiędzy posiłkami zjadasz przekąski (kiełbasa, ciastka, czekolada, chipsy, owoce):**

- a) Tak
- b) Nie
- c) Czasami tak
- d) Czasami nie

**5. Proszę napisz jakie to są przekąski :**

- a) Chipsy, słodczyce, Fast-food (pizza, hamburger)
- b) Owoce
- c) Nabiał
- d) Inne, wymień proszę jakie.....

**6. Z jakich dań najczęściej składa się Twój obiad?**

- a) Zupa, II danie, deser
- b) Zupa, II danie
- c) Zupa
- d) II danie

**7. Czy lubisz surówki do obiadu :**

- a) Tak
- b) Nie

**8. Czy jadasz kolacje codziennie?**

- a) Tak
- b) Nie
- c) Czasami tak
- d) Czasami nie

**9. Jeśli nie, napisz proszę dlaczego :**

- a) Mama nie przygotowuje
- b) Brak czasu
- c) Nie jestem głody/głodna
- d) Inne, wymień proszę dlaczego:.....

**10. Co jadasz na kolacje?**

- a) Kanapki
- b) Nabiał (jogurt, serek, płatki z mlekiem)
- c) Owoce, warzywa
- d) Słodczyce (batoniki, chipsy)
- e) Potrawy typu Fast-food (pizza, hamburger)

**11. O której godzinie jadasz ostatni posiłek?**

- a) Przed 18

- b) 18-19
- c) 19-20
- d) o 20
- e) Inne, napisz proszę o której.....

**12. Jak często jadasz owoce, warzywa ?**

- a) Codziennie
- b) Kilka razy w tygodniu
- c) Kilka razy w miesiącu
- d) W ogóle nie jadam

**13. Jak często jadasz słodycze?**

- a) Kilka razy dziennie
- b) Kilka razy w tygodniu
- c) Kilka razy w miesiącu
- d) Raczej nie jadam

**14. Jak często jadasz nabiał (płatki z mlekiem, jogurty, serki)?**

- a) Kilka razy dziennie
- b) Kilka razy w tygodniu
- c) Kilka razy w miesiącu
- d) W ogóle nie jadam

**15. Jakie pijasz napoje? (możesz wybrać więcej niż jedną odpowiedź)**

- a) Wody mineralne
- b) Soki naturalne
- c) Napoje gazowane (cola, sprite itp.)
- d) Jogurty, mleka
- e) Herbata owocowa,
- f) Herbata zielona
- g) Herbata czarna
- i) Inne, wymień proszę jakie?.....

**16. Ile napojów wypijasz w ciągu dnia ?**

- a) 1 – 2 szklanki
- b) 3 – 4 szklanki

c) 4 szklanki i więcej

**17. Kto przygotowuje posiłki?**

- a) Mama
- b) Tata
- c) Sam
- d) Korzystam ze stołówki

**18. Kiedy jadasz posiłki wspólnie z rodziną?**

- a) Codziennie
- b) Tylko w niedzielę
- c) W niektóre dni
- d) Nigdy

**19. Twój ulubiony produkt, po którego często sięgasz?**

- a) Owoce i warzywa
- b) Lody
- c) Czekolady
- d) Słodycze
- e) Słonecznik
- f) Fast-food (pizza, hot-dog, hamburger)
- g) Inne, napisz jakie.....

**20. Zaznacz jak często zjadasz poniższe posiłki, przy odpowiedzi „nigdy” napisz dlaczego :**

<b>I śniadanie</b>	zawsze	często	rzadko	nigdy.....
<b>II śniadanie</b>	zawsze	często	rzadko	nigdy.....
<b>Obiad</b>	zawsze	często	rzadko	nigdy.....
<b>Podwieczorek</b>	zawsze	często	rzadko	nigdy.....
<b>Kolacja</b>	zawsze	często	rzadko	nigdy.....

**21. Czy jesteś na coś uczulony z produktów spożywczych ? Proszę napisz na co :**

.....

**22. Czy są produkty spożywcze, których nie lubisz ?**

.....  
**23. Czy możesz sam/a zdecydować o tym co jesz ?**

- a) Tak
- b) Nie
- c) Raczej tak
- d) Raczej nie

**24. Czy uważasz, że jesz więcej niż powinien(e)s?**

.....  
.....  
.....

**25. Czy jeżeli zjesz za dużo postępujesz w jakiś sposób?**

- a) Idę na spacer
- b) Gimnastyka
- c) Wymiotuję
- d) Na drugi dzień nic nie jem

**26. Czy uważasz, że dobrze ważysz?**

- a) Tak
- b) Za dużo, mam nadwagę
- c) Dużo za dużo, jestem otyły/a
- d) Za mało

**dane dziecka :**

- Wiek : .....
- Płeć : .....
- Waga : .....
- Wzrost : .....
- Wykształcenie Ojca : .....
- Wykształcenie Matki : .....

**Dziękujemy za wypełnienie ankiety.**