

1. Jak często dziecko spożywa mleko?

- kilka razy dziennie       raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu       raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu       nie spożywam

3. Jak często dziecko spożywa sery żółte?

- kilka razy dziennie       raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu       raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu       nie spożywam

5. Jak często dziecko spożywa czerwone mięso?

- kilka razy dziennie       raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu       raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu       nie spożywam

W jakiej formie (np. smażone, pieczone, duszone, dotowane itp.)?  
 .....  
 .....

7. Jak często dziecko spożywa wędliny?

- kilka razy dziennie       raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu       raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu       nie spożywam

Jakie?.....  
 .....  
 .....

9. Jak często dziecko spożywa pieczywo?

- kilka razy dziennie       raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu       raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu       nie spożywam

Jaki rodzaj pieczywa najczęściej dziecko spożywa?

- białe – pszenne       ciemne – razowe       oba rodzaje

11. Jak często dziecko spożywa makarony, kasze, płatki?

- kilka razy dziennie       raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu       raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu       nie spożywam

2. Jak często dziecko spożywa napoje mleczne i sery twarogowe?

- kilka razy dziennie       raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu       raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu       nie spożywam

4. Jak często dziecko spożywa jaja?

- kilka razy dziennie       raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu       raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu       nie spożywam

6. Jak często dziecko spożywa mięso drobiowe?

- kilka razy dziennie       raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu       raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu       nie spożywam

W jakiej formie (np. smażone, pieczone, duszone, dotowane itp.)?  
 .....  
 .....

8. Jak często dziecko spożywa ryby i owoce morza?

- kilka razy dziennie       raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu       raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu       nie spożywam

W jakiej formie (np. konserwy, smażone, pieczone, duszone, gotowane itp.)?  
 .....  
 .....

10. Jakie dodatki do pieczywa dziecko spożywa najczęściej?

- wędlina       ser  
 krem czekoladowy       dżem

inne.....  
 .....

12. Jak często dziecko spożywa warzywa?

- kilka razy dziennie       raz dziennie  
 kilka razy w tygodniu       raz w tygodniu  
 kilka razy w miesiącu       nie spożywam

W jakiej formie (surowe, gotowane w wodzie, gotowane na

parze)?.....  
 .....  
 .....

13. Jak często dziecko spożywa rośliny strączkowe (np. fasola, groch)?

- kilka razy dziennie       raz dziennie
- kilka razy w tygodniu       raz w tygodniu
- kilka razy w miesiącu       nie spożywam

15. Jak często dziecko spożywa orzechy, nasiona, ziarna?

- kilka razy dziennie       raz dziennie
- kilka razy w tygodniu       raz w tygodniu
- kilka razy w miesiącu       nie spożywam

17. Jak często dziecko spożywa tzw. „fast foods”?

- kilka razy dziennie       raz dziennie
- kilka razy w tygodniu       raz w tygodniu
- kilka razy w miesiącu       nie spożywam

19. Czy zdarza się dziecku pojadanie między posiłkami?

- tak, często       tak, czasem       nie

W przypadku zaznaczenia odpowiedzi „tak, często” lub „tak, czasami” proszę wymienić jakie są to

produkty.....

.....

.....

.....

21. Jakie produkty dziecko najczęściej spożywa na:

\* pierwsze śniadanie?

.....

.....

\* drugie śniadanie?

.....

.....

\* obiad?

.....

.....

\* podwieczorek?

.....

.....

\* kolację?

.....

.....

14. Jak często dziecko spożywa owoce?

- kilka razy dziennie       raz dziennie
- kilka razy w tygodniu       raz w tygodniu
- kilka razy w miesiącu       nie spożywam

16. Jak często dziecko spożywa wyroby cukiernicze, chipsy?

- kilka razy dziennie       raz dziennie
- kilka razy w tygodniu       raz w tygodniu
- kilka razy w miesiącu       nie spożywam

18. Jakie napoje dziecko najczęściej spożywa?

- herbata, kawa       woda mineralna
- soki       napoje gazowane
- inne,

jakie?.....

.....

20. Jak często dziecko trenuje?

- codziennie       2-3 razy w tygodniu
- 4-5 razy w tygodniu       raz w tygodniu
- 

inne.....

.....

.....

.....

.....