

Data - - 2 0 1 Kod respondenta

dzień

miesiąc

rok

Imię i nazwisko/PESEL

Adres zamieszkania

Data urodzenia - - Wzrost Waga

dzień

miesiąc

rok

cm

kg

Część A. ZDROWIE, LEKI I SUPLEMENTY DIETY

1. Czy ma Pan/Pani rozpoznaną którąś z poniżej wymienionych chorób przewlekłych:

- a. Nowotwór TAK NIE Jeśli tak, to ile lat temu było rozpoznanie?
- b. Cukrzyca TAK NIE Jeśli tak, to ile lat temu było rozpoznanie?
- c. Nadciśnienie tętnicze TAK NIE Jeśli tak, to ile lat temu było rozpoznanie?
- d. Choroby nerek TAK NIE Jeśli tak, to ile lat temu było rozpoznanie?
- e. Choroby płuc i oskrzeli TAK NIE Jeśli tak, to ile lat temu było rozpoznanie?
- f. Choroby sercowo-naczyniowe TAK NIE Jeśli tak, to ile lat temu było rozpoznanie?
- g. Inne, jakie? Jeśli tak, to ile lat temu było rozpoznanie?
- Jeśli tak, to ile lat temu było rozpoznanie?
- Jeśli tak, to ile lat temu było rozpoznanie?

2. Czy w Pana/Pani najbliższej rodzinie (rodzice, rodzeństwo, dzieci) ktoś miał rozpoznany nowotwór?

TAK NIE

3. Czy zażywa Pan/Pani obecnie preparaty witaminowe, mikroelementowe, suplementy diety, zioła (np. witamina C, magnez, żelazo, żeń-szeń, tran, multiwitamina)?

TAK NIE

Jeśli tak, to jakie (nazwa handlowa lub skład), ile (proszę podać ilość pastylek, tyżeczek itp.) i jak często?

Jakie..... Ile..... Jak często.....

Jakie..... Ile..... Jak często.....

Jakie..... Ile..... Jak często.....

Jakie..... Ile..... Jak często.....

Jakie..... Ile..... Jak często.....

4. Czy zażywa Pan/Pani środki przeciwbólowe?

Tak, na receptę Tak, bez recepty NIE

5. Czy zażywa Pan/Pani regularnie inne leki?

TAK NIE

Jeśli tak, to jakie (nazwa), ile (proszę podać ilość pastylek, tyżeczek itp.) i jak często?

Jakie..... Ile..... Jak często.....

Jakie..... Ile..... Jak często.....

Jakie..... Ile..... Jak często.....

Jakie..... Ile..... Jak często.....

Jakie..... Ile..... Jak często.....

Jakie..... Ile..... Jak często.....

Jakie..... Ile..... Jak często.....

Część B. MIEJSCE I WARUNKI PRACY/NAUKI ORAZ ZAMIESZKANIA

6. Obecne miejsce zamieszkania, proszę podać:

- a. Osiedle/Miejscowość zamieszkania
- b. Jak długo Pan/Pani mieszka w obecnym miejscu lat
- c. Czy woda do przygotowywania posiłków pochodzi z:
Wodociągu Własnej studni

7. Jeżeli wcześniej mieszkał(a) Pan/Pani w innym miejscu, to proszę podać:

- a. Osiedle/Miejscowość zamieszkania
- b. Jak długo mieszkał Pan/Pani w tym miejscu lat
- c. Czy woda do przygotowywania posiłków pochodziła z:
Wodociągu Własnej studni

8. Obecne miejsce pracy/nauki, proszę podać:

- a. Osiedle/Miejscowość obecnego miejsca pracy/nauki
- b. Jak długo Pan/Pani pracuje/uczy się w obecnym miejscu lat

9. Czy wcześniej pracował(a)/uczył(a) się Pan/Pani w innym miejscu

TAK NIE

- a. Jeśli tak to proszę podać Osiedle/Miejscowość
- b. Jak długo pracował(a)/uczył(a) się Pan/Pani w tym miejscu lat

Część C. PALENIE

10. Czy obecnie pali Pan/Pani papierosy?

TAK NIE

- a. Ile papierosów dziennie Pan/Pani zazwyczaj wypala szt.
- b. Od ilu lat pali Pan/Pani papierosy? lata
- c. Na ile godzin przed oddaniem próbki moczu wypalił Pan/Pani papierosa? godz.

11. Czy kiedykolwiek Pan/Pani palił(a) papierosy przez okres dłuższy niż 6 miesięcy?

TAK NIE

- a. Ile lat temu rzucił(a) Pan/Pani palenie? lat
- b. Ile lat Pan/Pani paliła papierosy? lat
- c. Ile papierosów dziennie Pan/Pani zazwyczaj wypalał(a): szt.

12. Czy jest Pan/Pani narażony na dym tytoniowy w pomieszczeniach zamkniętych?

TAK NIE

- a. Jeśli tak, to jak często? Raz w tygodniu 2-5 razy w tygodniu Codziennie

Część D. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Dotyczy wszystkich rodzajów aktywności fizycznej: związanych z życiem codziennym, z pracą, z wypoczynkiem, trwających co najmniej 10 min bez przerwy, wykonywanych w ciągu ostatnich 7 dni

13. INTENSYWNY WYSIŁEK FIZYCZNY (wywołuje bardzo szybkie oddychanie i bicie serca np. szybkie pływanie, bieganie, szybka jazda na rowerze, ćwiczenia fitness, jazda na rolkach, piłka nożna, koszykówka, podnoszenie dużych ciężarów > 20kg)

- a. Czy w ciągu ostatnich 7 dni wykonywał/a Pan/i czynności wymagające intensywnego wysiłku fizycznego?

TAK Przez ile dni w ciągu ostatniego tygodnia dni NIE Nie wiem/nie jestem pewien(a)

- b. Jeśli tak, to przeciętnie ile czasu wykonywał/a Pan/i czynności wymagające intensywnego wysiłku fizycznego w ciągu takiego dnia? minut dziennie

14. UMIARKOWANY WYSIŁEK FIZYCZNY (prowadzi do trochę szybszego oddychania i bicia serca np. szybki marsz, spokojne pływanie, taniec, praca w ogrodzie, prace domowe, spacer z psem, nordic walking)

- a. Czy w ciągu ostatnich 7 dni wykonywał/a Pan/i czynności wymagające umiarkowanego wysiłku?

TAK Przez ile dni w ciągu ostatniego tygodnia dni NIE Nie wiem/nie jestem pewien(a)

- b. Przeciętnie ile czasu wykonywał/a Pan/i czynności wymagające umiarkowanego wysiłku fizycznego w ciągu takiego dnia? minut dziennie

15. CHODZENIE Czy w ciągu ostatnich 7 dni chodził/a Pan/i co najmniej 10 min. bez przerwy?

TAK Przez ile dni w ciągu ostatniego tygodnia dni NIE Nie wiem/nie jestem pewien(a)

a. Przeciętnie ile czasu poświęcał/a Pan/i na chodzenie lub spacer w ciągu dnia? minut dziennie

16. SIEDZENIE (tylko dni powszednie - bez soboty i niedzieli) np. siedzenie przy biurku, czytanie

a. Biorąc pod uwagę dni powszednie w ciągu ostatniego tygodnia, ile zazwyczaj czasu w ciągu 1 dnia spędzał/a Pan/i siedząc? minut dziennie

Część E. SPOSÓB SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU

17. Ile czasu wolnego posiada Pan(i) w ciągu tygodnia.

4-5 dni 2-3 dni 1 dzień nie mam

18. Czy w wolnym czasie uprawia Pan(i) jakieś sporty?

Tak Nie Czasami

20. Gdzie najczęściej spędza Pan(i) czas wolny?

Dom Działka/ogród Klub sportowy Ośrodki kultury Przed TV

21. Jak często spędza Pan/Pani czas wolny poza miejscem zamieszkania? (poza zasięgiem działalności huty)

a. 1 dzień w tygodniu
b. 1-5 dni w miesiącu
c. 1 miesiąc w roku
d. Powyżej 1 miesiąca w roku

Część F. ZWYCZAJE ŻYWIENIOWE W CIĄGU OSTATNIEGO MIESIĄCA

22. Ile posiłków spożywa Pan/Pani zazwyczaj w ciągu dnia? Proszę wskazać jedną odpowiedź.

Posiłek - produkty żywnościowe lub ich zestawy spożywane zwyczajowo w określonych porach dnia, np. rano

1 posiłek 2 posiłki 3 posiłki 4 posiłki 5 posiłków lub więcej

23. Czy spożywa Pan/Pani posiłki o stałych porach dnia? Proszę wskazać jedną odpowiedź.

Nie Tak, ale tylko niektóre Tak, wszystkie

24. Jak często spożywa Pan/Pani żywność (pojada przekąski) między głównymi posiłkami? Proszę wskazać jedną odpowiedź.

Pojadanie – okazyjne spożywanie produktów lub zestawów produktów między posiłkami w niewielkich ilościach

Nigdy 1-3 razy w miesiącu Raz w tygodniu Kilka razy w tygodniu Raz dziennie Kilka razy dziennie

25. Jaką żywność spożywa Pan/Pani zazwyczaj między posiłkami w dni powszednie? Dowolna liczba odpowiedzi.

Owoce
Warzywa
Niesłodzone napoje i desery mleczne, np. jogurty, serki twarogowe, mleko
Słodzone napoje i desery mleczne, np. serki homogenizowane, napoje mleczne słodzone, mleko smakowe
Słodkie przekąski, np. cukierki, ciastka, ciasta, batony czekoladowe, batony typu 'musli', wafle
Słone przekąski, np. krakersy, paluszki, chipsy, frytki
Orzechy, migdały, nasiona, pestki
Inne produkty, proszę wymienić jakie?

26. Jakie mleko i napoje mleczne spożywa Pan/Pani najczęściej? Proszę wskazać jedną odpowiedź.

O standardowej zawartości tłuszczu (pełnotłuste)
O obniżonej zawartości tłuszczu
Bez tłuszczu

27. Jak przygotowane potrawy mięsne spożywa Pan/Pani zazwyczaj? Dowolna liczba odpowiedzi

Gotowane Duszone Grillowane Pieczone Smażone Nie jadam mięsa

28. Jakiego tłuszczu do smarowania pieczywa używa Pan/Pani najczęściej? Proszę wskazać jedną odpowiedź.

Nie używam żadnego tłuszczu do smarowania pieczywa

Stosuję różne tłuszcze Majonez Margaryna Masło Mix masła z margaryną Smalec

29. Jakiego tłuszczu do smażenia potraw używa Pan/Pani najczęściej? Proszę wskazać jedną odpowiedź.

Nie stosuję żadnego tłuszczu do smażenia potraw

Stosuję różne tłuszcze Olej roślinny Margaryna Masło Smalec

30. Czy słodzi Pan/Pani gorące napoje, np. herbatę, kakao, kawę? Proszę wskazać **jedną** odpowiedź.

Proszę opisać słodzenie tego napoju, którego więcej Pan/Pani wypija w ciągu typowego dnia

Nie

Tak, słodzę jedną łyżeczką cukru (lub miodu)

Tak, słodzę dwiema lub więcej łyżeczkami cukru (lub miodu)

Tak, używam słodzików (niskoenergetycznych substancji słodzących)

31. Czy dosala Pan/Pani gotowe potrawy i kanapki przy stole? Proszę wskazać **jedną** odpowiedź.

Nie Tak, ale tylko czasami Tak, dosalam większość potraw

32. Jaką wodę pije Pan/Pani zazwyczaj? Dowolna liczba odpowiedzi

Wodę butelkowaną Wodę przegotowaną z własnej studni Wodę przegotowaną z wodociągu

33. Proszę określić gdzie Pan/Pani spędził ostatnie 12 godzin przed pobraniem materiału do badania.

Dom

Szkoła/uczelnia

Praca

Czas wolny poza miejscem zamieszkania

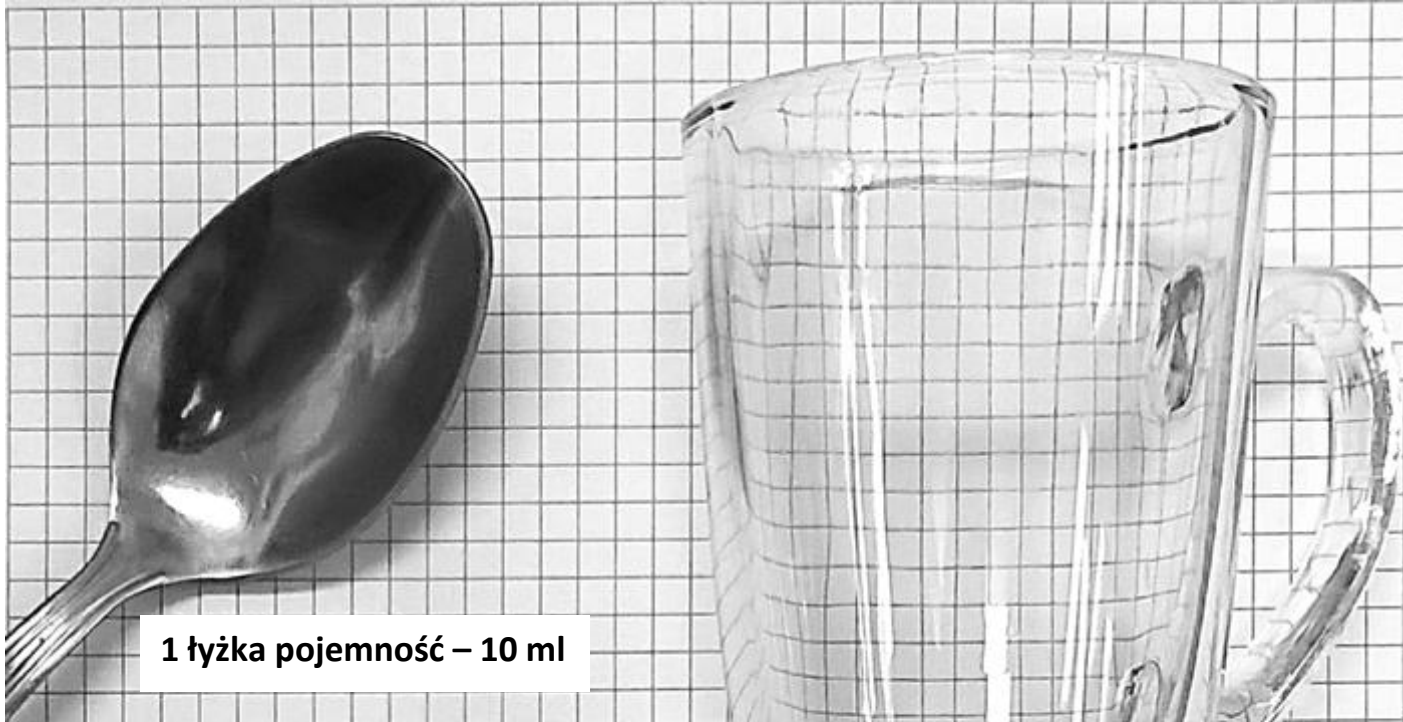
Kwestionariusz częstotliwości spożycia produktów żywnościowych w ciągu ostatniego miesiąca

- Proszę wypełnić kolumny dotyczące **częstotliwości spożycia** produktów **wstawiając tylko jedną cyfrę do jednej z trzech kratek** odnoszących się do częstotliwości spożycia danego produktu **w ciągu ostatniego miesiąca** (jedna cyfra najtrafniej określająca częstotliwość spożycia produktu).
- W kolumnie „Twoja 1 porcja” proszę **zaznaczyć krzyżykiem wielkość porcji, która była spożywana** (określona jest wielkość 1 średniej porcji, proszę zaznaczyć, czy spożywana porcja była:
 - **Mała** – czyli mniejsza od opisanej 1 średniej porcji
 - **Średnia** – czyli taka jak w opisie
 - **Duża** – czyli większa od opisanej 1 średniej porcji.
- Gdy dany produkt nie był spożywany** w ciągu ostatniego miesiąca **proszę wpisać 0** w dowolnej kolumnie dotyczącej częstotliwości spożycia.
- W przypadku **gdy w danej grupie nie są wyszczególnione produkty, który były spożywane** w ciągu ostatniego miesiąca **proszę o wpisanie ich nazwy w wierszu „Inne, jakie ?”** oraz określenie: częstotliwości ich spożycia, wielkości średniej porcji oraz wielkości spożywanej porcji.
- Na stronie 2 przedstawiono:
 - **w skali 1 : 1 wielkość szklanki, filiżanki łyżki i łyżeczki**, które posłużyły do określenia wielkości spożywanych porcji produktów
 - **odcinki o określonej długości** (w centymetrach), które będą pomocne w ocenie wielkości porcji niektórych produktów.

Przykład:

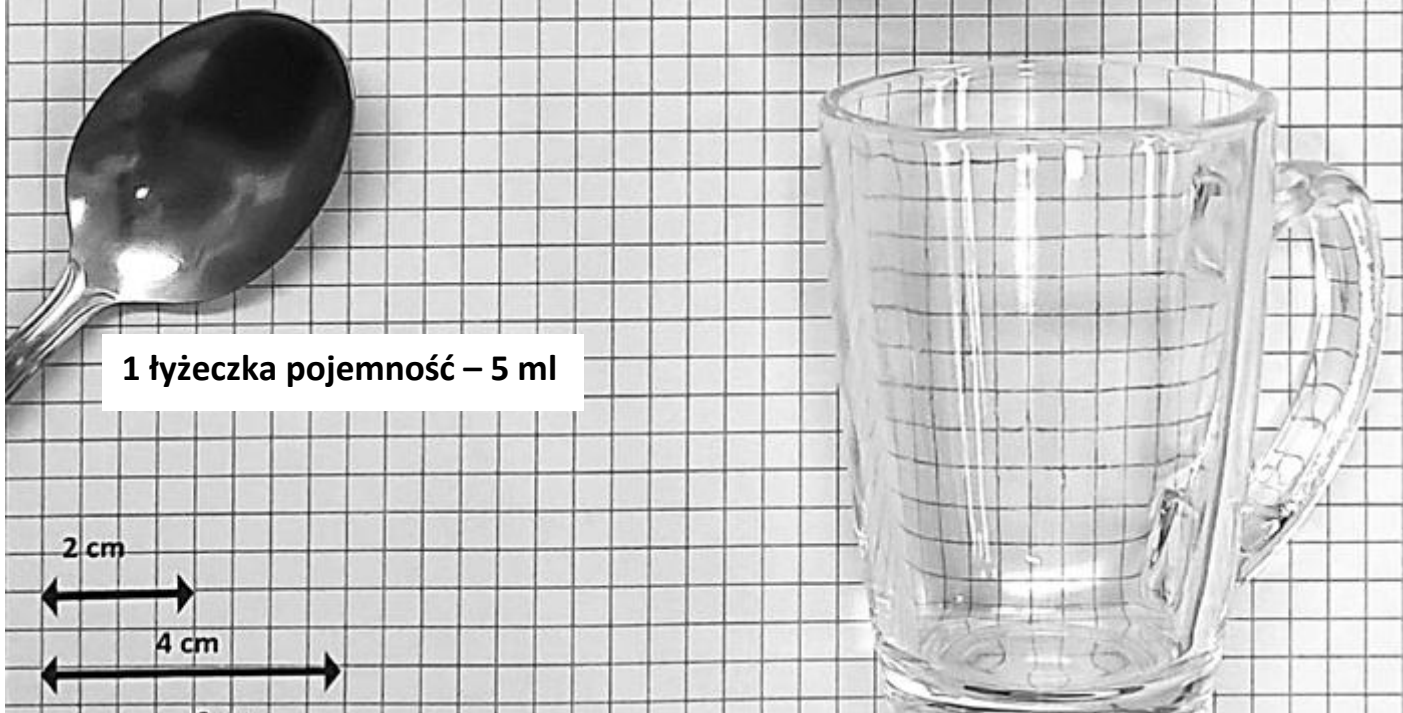
Produkty spożywcze	Częstotliwość spożycia			Wielkość 1 średniej porcji	Twoja 1 porcja		
	W miesiącu	W tygodniu	Na dzień		Mała	Średnia	Duża
Mleko i produkty mleczne							
Mleko2... % tłuszczu			2	1 szklanka (200 ml)			x
Kefir		3		1 szklanka (200 ml)		x	
Jogurt		2		1 szklanka (200 ml)	x		
Maślanka	0			1 szklanka (200 ml)			
Sery twarogowe			1	1 plaster (50 g)		x	
Serki twarogowe z ziołami, przyprawami		2		1 kopiastra łyżeczka (15 g)	x		
Twarożki smakowe np. owocowe, waniliowe	0			1 kopiastra łyżeczka (15 g)			
Sery inne, jakie ? <i>Parmezan tarty</i>	2			<i>1 łyżeczka (5 g)</i>	x		

Opracowanie kwestionariusza: dr hab. L. Kozłowska, SGGW w Warszawie, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, Pracownia Badania Metabolizmu Człowieka



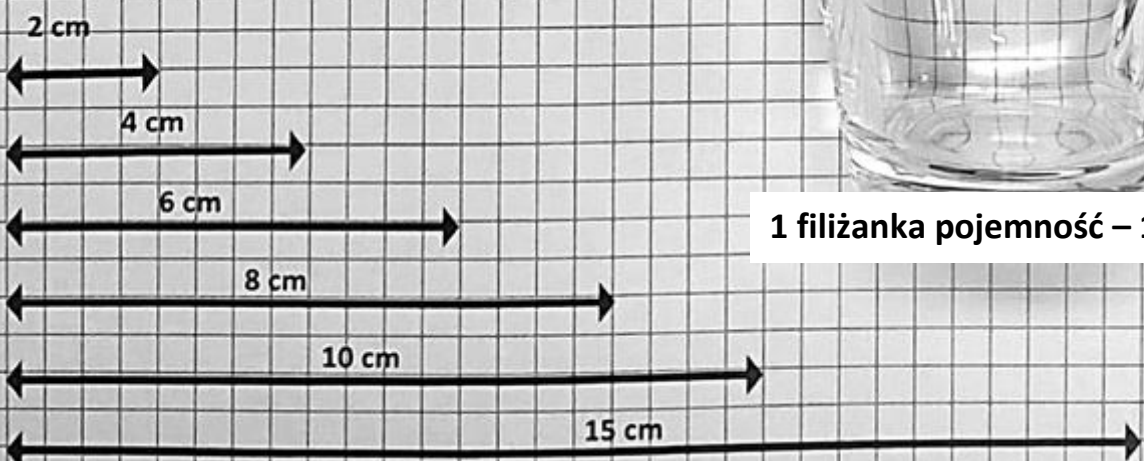
1 łyżka pojemność – 10 ml

1 szklanka pojemność – 200 ml



1 łyżeczka pojemność – 5 ml

1 filiżanka pojemność – 100 ml



Produkty spożywcze	Częstotliwość spożycia			Wielkość średniej porcji	Twoja 1 porcja		
	W miesiącu	W tygodniu	Na dzień		Mała	Średnia	Duża
Mięso							
Mięso wieprzowe				Kawałek 8 x 6 x 2 cm (100 g)			
Mięso wołowe				Kawałek 8 x 6 x 2 cm (100 g)			
Mięso z kurczaka				Kawałek 8 x 6 x 2 cm (100 g)			
Mięso z indyka				Kawałek 8 x 6 x 2 cm (100 g)			
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Kiełbasy							
Kabanosy				Kawałek 10 x 1 cm (10 g)			
Mielonka				1 plaster 8 x 6 x 0,2 cm (10 g)			
Krakowska, żywiecka				1 plaster 6 x 0,2 cm (10 g)			
Parówki, parówkowa				1 szt. 15 x 1,5 cm (50 g)			
Toruńska, podwawelska				Kawałek 15 x 3 cm (100 g)			
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Wędliny wysokogatunkowe							
Szynka wieprzowa				1 plaster 15 x 0,2 cm (30 g)			
Baleron wieprzowy				1 plaster 15 x 0,2 cm (30 g)			
Szynka wołowa				1 plaster 15 x 0,2 cm (30 g)			
Polędwica wieprzowa				1 plaster 8 x 6 x 0,2 cm (10 g)			
Polędwica wołowa				1 plaster 8 x 6 x 0,2 cm (10 g)			
Szynka, polędwica drobiowa				1 plaster 8 x 6 x 0,2 cm (10 g)			
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Podroby i wędliny podrobowe							
Pasztet				Kawałek 8 x 6 x 2 cm (100 g)			
Wątróbki				Kawałek 8 x 6 x 2 cm (100 g)			
Salceson				1 plaster 15 x 0,2 cm (30 g)			
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Dziczyzna							
Mięso z dzika				Kawałek 8 x 6 x 2 cm (100 g)			
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Ryby							
Mintaj				Kawałek 8 x 6 x 2 cm (100 g)			
Morszczuk				Kawałek 8 x 6 x 2 cm (100 g)			
Panga				Kawałek 8 x 6 x 2 cm (100 g)			
Łosoś				Kawałek 8 x 6 x 2 cm (100 g)			
Sardynki, szprotki				Kawałek 8 x 6 x 2 cm (100 g)			
Śledzie				Kawałek 8 x 6 x 2 cm (100 g)			
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						

Produkty spożywcze	Częstotliwość spożycia			Wielkość średniej porcji	Twoja 1 porcja		
	W miesiącu	W tygodniu	Na dzień		Mała	Średnia	Duża
Mleko i przetwory, jaja							
Mleko % tłuszczu				1 szklanka (200 ml)			
Kefir				1 szklanka (200 ml)			
Jogurt				1 szklanka (200 ml)			
Maślanka				1 szklanka (200 ml)			
Sery twarogowe				1 plaster (50 g)			
Serki twarogowe z przyprawami				2 kopiane łyżki (50 g)			
Twarożki smakowe np. owocowe				2 kopiane łyżki (50 g)			
Mozarella				2 plastry (30 g)			
Sery żółte				2 plastry (30 g)			
Sery pleśniowe				2 plaster (40 g)			
Sery topione				1 trójkącik (15 g)			
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Jaja				1 szt. (50 g)			
Pieczywo							
Bułki pszenne				1 szt. (50 g)			
Pieczywo mieszane				1 kromka (30 g)			
Pieczywo graham				1 kromka (30 g)			
Pieczywo razowe				1 kromka (35 g)			
Pieczywo z ziarnami				1 kromka (35 g)			
Pieczywo pełnoziarniste				1 kromka (50 g)			
Pumpernikiel				1 kromka (40 g)			
Bułki i rogalce maślane				1 szt. (50 g)			
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Ryż, kasze, makarony (gotowane)							
Ryż, płatki ryżowe				1 filiżanka (100 ml)			
Kasza manna				1 filiżanka (100 ml)			
Płatki owsiane				1 filiżanka (100 ml)			
Kasza gryczana				1 filiżanka (100 ml)			
Kasza jęczmienna				1 filiżanka (100 ml)			
Makaron				1 filiżanka (100 ml)			
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Płatki śniadaniowe do mleka							
Płatki kukurydziane				1 filiżanka (100 ml)			
Muesli				1 filiżanka (100 ml)			
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Przekąski słone							
Wafle ryżowe				1 szt.			
Chipsy				1 garść (20 g)			
Chrupki				1 garść (10 g)			
Krakersy				1 szt. 6 x 5 x 0,2 cm (5 g)			
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						

Produkty spożywcze	Częstotliwość spożycia			Wielkość średniej porcji	Twoja 1 porcja		
	W miesiącu	W tygodniu	Na dzień		Mała	Średnia	Duża
Owoce świeże i mrożone							
Jabłka				1 średnie 6 cm (150 g)			
Gruszki				1 średnia 6 x 8 cm (150 g)			
Śliwki				1 garść średnich (100 g)			
Banany				1 średni 15 x 3 cm (150 g)			
Pomarańcze				1 średnia 8 cm (250 g)			
Mandarynki				1 średnia 5 cm (60 g)			
Grejpfruty				1 średnia 8 cm (250 g)			
Kiwi				1 średnie 4 x 5 cm (70 g)			
Winogrona				1 garść (100 g)			
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Owoce suszone							
Rodzynki				1 łyżka kopiasta (15 g)			
Żurawina				1 łyżka kopiasta (15 g)			
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Warzywa kiszone, konserwowe							
Kapusta kiszona				1 filiżanka (100 ml)			
Ogórki kiszone				1 szt. 10 x 3 cm			
Ogórki konserwowe				1 szt. 10 x 3 cm			
Inne (jakie ?).....						
Warzywa świeże, mrożone							
Marchew				1 filiżanka (100 ml) rozdrobnionej			
Pietruszka				1 filiżanka (100 ml) rozdrobnionej			
Seler				1 filiżanka (100 ml) rozdrobnionego			
Pory				1 filiżanka (100 ml) rozdrobnionych			
Buraki czerwone				1 filiżanka (100 ml) rozdrobnionych			
Kapusta biała i włoska				1 filiżanka (100 ml) rozdrobnionej			
Kapusta czerwona				1 filiżanka (100 ml) rozdrobnionej			
Kapusta pekińska				1 filiżanka (100 ml) rozdrobnionej			
Szpinak				1 filiżanka (100 ml)			
Brukselka				1 filiżanka (100 ml)			
Kalafior				1 filiżanka (100 ml)			
Brokuły				1 filiżanka (100 ml)			
Pomidory				1 średni (130 g)			
Ogórek				1 szt. 10 x 3 cm			
Papryka				½ średniej			
Salata				1 garść pokrojonej			
Cykoria				1 garść pokrojonej			
Cebula				1 kopiasta łyżka rozdrobnionej			
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Nasiona roślin strączkowych							
Groszek zielony				1 filiżanka (100 ml)			
Kukurydza				1 filiżanka (100 ml)			
Fasola				1 filiżanka (100 ml)			
Inne (jakie ?).....				1 filiżanka (100 ml)			

Produkty spożywcze	Częstotliwość spożycia			Wielkość średniej porcji	Twoja 1 porcja		
	W miesiącu	W tygodniu	Na dzień		Mała	Średnia	Duża
Ziemniaki i potrawy z ziemniaków							
Ziemniaki gotowane, pieczone				1 średni 6 cm (100 g)			
Frytki				1 porcja (100 g)			
Inne (jakie ?).....						
Orzechy, ziarna							
Ziemne				1 łyżka kopiasta (15 g)			
Laskowe, włoskie				1 łyżka kopiasta (15 g)			
Ziarna dyni				1 łyżka kopiasta (15 g)			
Ziarna słonecznika				1 łyżka kopiasta (15 g)			
Inne (jakie ?).....						
Tłuszcze							
Oliwa z oliwek				1 łyżka płaska (10 g)			
Olej rzepakowy				1 łyżka płaska (10 g)			
Masło				1 łyżka płaska (10 g)			
Margaryna				1 łyżka płaska (10 g)			
Śmietana% tłuszczu				1 łyżka płaska (10 g)			
Majonez				1 łyżka płaska (10 g)			
Inne (jakie ?).....						
Woda, soki, nektary, kompoty, napoje, alkohol							
Woda butelkowana				1 szklanka (200 ml)			
Woda przegotowana ze studni				1 szklanka (200 ml)			
Woda przegotowana z wodociągu				1 szklanka (200 ml)			
Sok pomarańczowy				1 szklanka (200 ml)			
Sok jabłkowy				1 szklanka (200 ml)			
Kompoty, jakie?				1 szklanka (200 ml)			
Sok pomidorowy				1 szklanka (200 ml)			
Sok marchwiowy				1 szklanka (200 ml)			
Napoje energetyzujące np. Redbull,				1 szklanka (200 ml)			
Słodzone napoje typu Fanta, Cola				1 szklanka (200 ml)			
Piwo				1 szklanka (200 ml)			
Wino				1 porcja (150 ml)			
Wódka i alkohole wysokoprocentowe				1 kieliszek (25 g)			
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Cukier, miód, dżemy, słodczyce, ciasta							
Cukier				1 łyżeczka płaska (5 g)			
Miód				1 łyżeczka płaska (5 g)			
Dżemy, powidła				1 kopiasta łyżeczka (30 g)			
Cukierki owocowe, karmelki, krówki, toffi				5 szt. (25 g)			
Żelki				5 szt. (25 g)			
Cukierki czekoladowe				1 szt. (15 g)			
Czekolady (jakie ?).....				3 kostki (15 g)			
Batony (jakie ?).....				1 szt.			
Herbatniki				5 szt. (25 g)			
Ciastka kruche, półkruche				2 szt. (20 g)			
Serniki				1 porcja (100 g)			
Makowiec				1 porcja (100 g)			
Lody (jakie ?)				1 gałka (50 g)			
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						
Inne (jakie ?).....						

