

## Оценка индивидуальных привычек питания

Как часто Вы потребляете следующие продукты?	Не потребляю/редко	1-2 раза в месяц	1-2 раза в неделю	3-5 раз в неделю	Ежедневно/почти ежедневно
1 <b>Мясо красное</b> (говядина, баранина, свинина и др.), консервы мясные					
2 <b>Птица</b> (индейка, курица, утка и др.)					
3 <b>Рыба</b> , в т.ч. суп, котлеты, консервы и <b>морепродукты</b> (креветки, кальмары и др.)					
4 <b>Яйца</b>					
5 <b>Колбасы, сосиски, субпродукты, буженина</b>					
6 <b>Молоко, кефир, йогурт, творог</b>					
7 <b>Сыр</b>					
8 <b>Сметана, сливки</b>					
9 <b>Сливочное масло</b>					
10 <b>Темно-зеленые листовые овощи</b> (зеленый лук, петрушка, кинза, укроп, шпинат, руккола, ботва свеклы)					
11 <b>Овощи и фрукты оранжевого цвета</b> (морковь, тыква, перец красный, облепиха, курага, абрикос и др.)					
12 <b>Овощи</b> (кроме картофеля)					
13 <b>Фрукты</b> (кроме фруктов, указанных ранее)					

14	<b>Ягоды</b> (смородина, вишня и др.)					
15	<b>Орехи, семена</b>					
16	<b>Бобовые</b> (фасоль, чечевица, горох и др., в т.ч. в супах)					
17	<b>Крупы</b> (греча, пшено, овес и др.)					
18	<b>Макаронные изделия, картофель</b>					
19	<b>Хлеб, хлебобулочные изделия</b>					
20.	<b>Сладости и кондитерские изделия</b> (конфеты, варенье, печенье, торт и др.)					
21	<b>Соления и маринованные продукты</b> (квашеная капуста, оливки, помидоры соленые и др.)					
22	<b>Чипсы, сухарики и другие соленые закуски</b>					
23	<b>Сладкие и энергетические напитки</b>					
24	<b>Алкогольные напитки</b>					
25	<b>Сколько раз в день Вы принимаете пищу</b>	1-2		3-4		5 и чаще
26	<b>Досаливаете ли Вы приготовленную пищу?</b>	нет		да, иногда		да, всегда
27	<b>Какой сорт хлеба Вы чаще используете?</b>	пшеничный (белый)		ржаной (черный)		другое (лепешки и т.п.)
28	<b>Сколько кусочков и/или чайных ложек сахара (меда, джема, варенья и др.) Вы потребляете за день?</b>	0-5		5-10		более 10
29	<b>Какой вид жира Вы используете при приготовлении пищи?</b>	нет		сливочное масло, маргарин, топленый жир		растительное масло
<b>Укажите жирность потребляемых молочных продуктов:</b>						
30	<b>Молоко, кефир, йогурт</b>	до 2,5%		2,5% и выше		затрудняюсь ответить
31	<b>Творог</b>	до 5%		5% и выше		затрудняюсь ответить
32	<b>Сыр</b>	до 17%		17% и выше		затрудняюсь ответить
33	<b>Сметана, сливки</b>	10-15%		20% и выше		затрудняюсь ответить

34	<b>У Вас бывает аллергия на продукты или непереносимость?</b> (укажите продукты)	нет		да		укажите продукты
----	--	-----	--	----	--	------------------