|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | **Мясо красное** (говядина, баранина, свинина и др.),  консервы мясные | o | o | o | o | o |
| 2 | **Птица** (индейка, курица,  утка и др.) | o | o | o | o | o |
| 3 | **Рыба**, в т.ч. суп, котлеты, консервы и **морепродукты** (креветки,  кальмары и др.) | o | o | o | o | o |
| 4 | **Яйца** | o | o | o | o | o |
| 5 | **Колбасы, сосиски,**  **субпродукты, буженина** | o | o | o | o | o |
| 6 | **Молоко, кефир, йогурт,**  **творог** | o | o | o | o | o |
| 7 | **Сыр** | o | o | o | o | o |
| 8 | **Сметана, сливки** | o | o | o | o | o |
| 9 | **Сливочное масло** | o | o | o | o | o |
| 10 | **Темно-зеленые листовые овощи** (зеленый лук, петрушка, кинза, укроп, шпинат,  руккола, ботва свеклы) | o | o | o | o | o |
| 11 | **Овощи и фрукты** оранжевого цвета (морковь, тыква, перец красный, облепиха,  курага, абрикос и др.) | o | o | o | o | o |
| 12 | **Овощи** (кроме картофеля) | o | o | o | o | o |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | **Фрукты** (кроме фруктов,  указанных ранее) | o | o | o | o | o |
| 14 | **Ягоды** (смородина, вишня  и др.) | o | o | o | o | o |
| 15 | **Орехи, семена** | o | o | o | o | o |
| 16 | **Бобовые** (фасоль, чечевица, горох и др., в  т.ч. в супах) | o | o | o | o | o |
| 17 | **Крупы** (греча, пшено,  овес и др.) | o | o | o | o | o |
| 18 | **Макаронные изделия,**  **картофель** | o | o | o | o | o |
| 19 | **Хлеб, хлебобулочные**  **изделия** | o | o | o | o | o |
| 20. | **Сладости и кондитерские изделия** (конфеты, варенье,  печенье, торт и др.) | o | o | o | o | o |
| 21 | **Соления и маринованные продукты** (квашеная капуста, оливки,  помидоры соленые и др.) | o | o | o | o | o |
| 22 | **Чипсы, сухарики и**  **другие соленые закуски** | o | o | o | o | o |
| 23 | **Сладкие и**  **энергетические напитки** | o | o | o | o | o |
| 24 | **Алкогольные напитки** | o | o | o | o | o |
| 25 | **Сколько раз в день Вы**  **принимаете пищу** | 1 - 2 | 3 - 4 | | 5 и чаще | |
| 26 | **Досаливаете ли Вы**  **приготовленную пищу?** | нет | да, иногда | | да, всегда | |
| 27 | **Какой сорт хлеба Вы**  **чаще используете?** | пшеничны й (белый) | ржаной (черный) | | другое (лепешки и т.п.) | |
| 28 | **Сколько кусочков и/или чайных ложек сахара (меда, джема, варенья и др.) Вы потребляете за**  **день?** | 0 – 5 | 5 - 10 | | более 10 | |
| 29 | **Какой вид жира Вы используете при**  **приготовлении пищи?** | нет | сливочное масло, маргарин, топленый жир | | растительное масло | |
| **Укажите жирность потребляемых молочных продуктов:** | | | | | | |
|  | **Молоко, кефир, йогурт** | до 2,5% | 2,5% и выше | | затрудняюсь ответить | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | **Творог** | до 5% | 5% и выше | 30затрудняюсь ответить |
| 32 | **Сыр** | до 17% | 17% и выше | затрудняюсь ответить |
| 33 | **Сметана, сливки** | 10- 15% | 20% и выше | затрудняюсь ответить |
| 34 | **У Вас бывает аллергия на продукты или непереносимость?**  (укажите продукты) | нет | да | укажите продукты |