

Załącznik nr 8 do SWZ

Nr zamówienia: DZiK-DZP.2921.112.2024

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE - POGLĄDY I ZWYCZAJE ŻYWIENIOWE OSÓB DOROSŁYCH

Jesteśmy pracownikami Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie i w ramach projektu SUP-RIM, prowadzimy badania naukowe, w których chcemy poznać zwyczaje żywieniowe konsumentów oraz ich poglądy na temat żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem mleka i produktów mlecznych.

Udzielone informacje są anonimowe i poufne, a będą wykorzystane wyłącznie w celach naukowych.

Z góry dziękujemy za poświęcony czas i rzetelne odpowiedzi.

Proszę odczytać pytania i zaznaczyć znakiem **X** jedną lub kilka odpowiedzi, zgodnie z instrukcją, w sposób pokazany na przykładzie:

10. Jaką żywność spożywa Pan/Pani zazwyczaj między posiłkami w dni powszednie?

Można wskazać dowolną liczbę odpowiedzi.

(10/1) ☒ Owoce,

(10/2) ☐ Warzywa

(10/3) ☐ Niesłodzone napoje i desery mleczne, np. jogurty, serki twarogowe, mleko

(10/4) ☐ Słodzone napoje i desery mleczne, np. serki homogenizowane, napoje mleczne słodzone, mleko smakowe

(10/5) ☒ Słodkie przekąski, np. cukierki, ciastka, ciasta, batony czekoladowe, batony typu 'musli', wafle

(10/6) ☐ Słone przekąski, np. krakersy, paluszki, chipsy, frytki

(10/7) ☐ Orzechy, migdały, nasiona, pestki

(10/8) ☒ Inne produkty, proszę wymienić jakie?kanapki, chipsy owocowe

UWAGA: Kluczowe informacje znajdują się w ramkach. Instrukcje pomocnicze napisano kursywą.

1. Kod respondenta |_|_|_|_| (prosimy nie wpisywać)

2. Kod ankietera |_|_|_| (prosimy nie wpisywać)

3. Kod ośrodka |_|_|_| (prosimy nie wpisywać)

Data badania: 4. Dzień |_|_| 5. Miesiąc |_|_| 6. Rok |_|_|_|_| Prosimy wpisać np. 01. 07. 2024



Chcemy zapytać o Pana/Pani zwyczaję żywieniowe w ciągu ostatniego roku.

Część A. Zwyczaję żywieniowe

7. 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, w południe, wieczorem.

Proszę wskazać jedną odpowiedź.

- (1) ___ 1 posiłek
- (2) ___ 2 posiłki
- (3) ___ 3 posiłki
- (4) ___ 4 posiłki
- (5) ___ 5 posiłków lub więcej

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

Proszę wskazać jedną odpowiedź.

- (1) ___ Nie
- (2) ___ Tak, ale tylko niektóre
- (3) ___ Tak, wszystkie

9. Jak często spożywa Pan/Pani żywność (pojada) między posiłkami?

Proszę wskazać jedną odpowiedź. Pojadanie (dojadanie) – okazyjne spożywanie produktów lub zestawów produktów między posiłkami, przeważnie w niewielkich ilościach.

- (1) ___ Nigdy
- (2) ___ 1-3 razy w miesiącu
- (3) ___ Raz w tygodniu
- (4) ___ Kilka razy w tygodniu
- (5) ___ Raz dziennie
- (6) ___ Kilka razy w ciągu dnia

Pytanie skierowane do osób pojadających między posiłkami

10. Jaką żywność spożywa Pan/Pani zazwyczaj między posiłkami w dni powszednie?

Można wskazać dowolną liczbę odpowiedzi.

- (10/1) ☐ Owoce
- (10/2) ☐ Warzywa
- (10/3) ☐ Niesłodzone napoje i desery mleczne, np. jogurty, serki twarogowe, mleko
- (10/4) ☐ Słodzone napoje i desery mleczne, np. serki homogenizowane, napoje mleczne słodzone, mleko smakowe
- (10/5) ☐ Słodkie przekąski, np. cukierki, ciastka, ciasta, batony czekoladowe, batony typu 'musli', wafle
- (10/6) ☐ Słone przekąski, np. krakersy, paluszki, chipsy, frytki
- (10/7) ☐ Orzechy, migdały, nasiona, pestki
- (10/8) ☐ Inne produkty, proszę wymienić jakie?

11. Jakie mleko i napoje mleczne spożywa Pan/Pani najczęściej?

Proszę wskazać jedną odpowiedź.

- (1) ☐ O standardowej zawartości tłuszczu (pełnotłuste)
- (2) ☐ O obniżonej zawartości tłuszczu
- (3) ☐ Bez tłuszczu

Część B. Częstotliwość spożycia żywności

W tej części pytamy o rodzaj żywności, którą Pan/Pani spożywa. Chcemy się dowiedzieć, jak często zazwyczaj jada Pan/Pani tą żywność? Odpowiadając na pytania proszę uwzględnić żywność jadaną w posiłkach i między posiłkami, w domu i poza domem, w ciągu ostatniego roku.

W tej części proszę wskazać jedną odpowiedź

12. Jak często spożywa Pan/Pani mleko (w tym mleko smakowe, kakao, kawę na mleku)?

- (1) ☐ Nigdy
- (2) ☐ 1-3 razy w miesiącu
- (3) ☐ Raz w tygodniu
- (4) ☐ Kilka razy w tygodniu
- (5) ☐ Raz dziennie
- (6) ☐ Kilka razy w ciągu dnia

13. Jak często spożywa Pan/Pani fermentowane napoje mleczne, np. jogurty, kefiry (naturalne lub smakowe)?

- (1) __ Nigdy
- (2) __ 1-3 razy w miesiącu
- (3) __ Raz w tygodniu
- (4) __ Kilka razy w tygodniu
- (5) __ Raz dziennie
- (6) __ Kilka razy w ciągu dnia

14. Jak często spożywa Pan/Pani sery twarogowe (w tym serki homogenizowane, desery twarogowe)?

- (1) __ Nigdy
- (2) __ 1-3 razy w miesiącu
- (3) __ Raz w tygodniu
- (4) __ Kilka razy w tygodniu
- (5) __ Raz dziennie
- (6) __ Kilka razy w ciągu dnia

15. Jak często spożywa Pan/Pani sery żółte (w tym serki topione, sery pleśniowe)?

- (1) __ Nigdy
- (2) __ 1-3 razy w miesiącu
- (3) __ Raz w tygodniu
- (4) __ Kilka razy w tygodniu
- (5) __ Raz dziennie
- (6) __ Kilka razy w ciągu dnia

Część C. Poglądy na temat żywności i żywienia

Poniżej znajdują się stwierdzenia dotyczące żywności i żywienia. Dla każdego z nich, proszę przedstawić swoją opinię na temat każdego z tych stwierdzeń.

W tej części proszę wskazać jedną odpowiedź.

Treść stwierdzenia	Prawda (1)	Fałsz (2)	Trudno powiedzieć (1)
16. Tylko dzieci i młodzież powinny spożywać mleko.			
17. Ser żółty jest lepszym źródłem wapnia niż ser twarogowy.			
18. Przebywanie na słońcu sprzyja wytwarzaniu witaminy D w organizmie.			
19. Fosfor jest składnikiem tkanki nerwowej.			
20. Stosunek wapnia do fosforu w prawidłowej diecie powinien wynosić 1:1.			

Część D. Styl życia i dane osobowe

W tej części pytamy o styl życia i dane osobowe, które pozwolą nam na scharakteryzowanie Pana/Pani jako Jednostki w badaniach naukowych.

Jeśli niektóre pytania uzna Pan/Pani za zbyt osobiste, może Pan/Pani odmówić odpowiedzi. Będziemy jednak wdzięczni za każdą szczerą odpowiedź. W tej części proszę wskazać jedną odpowiedź.

21. Czy aktualnie stosuje Pan/Pani jakąś dietę?

(1) __ Nie

(2) __ Tak, na zlecenie lekarza z powodów zdrowotnych

(3) __ Tak, stosuję dietę z własnego wyboru Pytanie skierowane do osób aktualnie stosujących dietę

Pytanie skierowane do osób aktualnie stosujących dietę

22. Proszę wskazać rodzaj diety

Pytanie skierowane do osób aktualnie stosujących dietę

23. Jak długo stosuje Pan/Pani dietę?

Proszę możliwie dokładnie określić czas stosowania diety, w sposób dla siebie najwygodniejszy. Respondent może wskazać liczbę tygodni lub liczbę miesięcy lub liczbę lat.



Proszę wskazać odpowiednią liczbę: tygodni, miesięcy,lat.

24. Jak często spożywa Pan/Pani posiłki poza domem, np. w barach, restauracjach, kawiarniach, stołówce?

- (1) __ Nigdy
- (2) __ 1-3 razy w miesiącu
- (3) __ Raz w tygodniu
- (4) __ Kilka razy w tygodniu
- (5) __ Raz dziennie
- (6) __ Kilka razy w ciągu dnia

Pytanie skierowane do osób pijących alkohol

25. Jaki napój alkoholowy pije Pan/Pani najczęściej?

- (1) __ Piwo
- (2) __ Wino
- (3) __ Drinki
- (4) __ Mocne trunki

26. Czy aktualnie pali Pan/Pani papierosy, fajkę lub inny tytoń?

- (1) __ Nie
- (2) __ Tak

27. Czy w przeszłości palił(a) Pan/Pani papierosy, fajkę lub inny tytoń?

- (1) __ Nie
- (2) __ Tak

28. Ile godzin w ciągu doby poświęca Pan/Pani przeciętnie na sen w dni powszednie?

- (1) __ 6 lub mniej godz./dobę
- (2) __ więcej niż 6, ale mniej niż 9 godz./dobę
- (3) __ 9 lub więcej godz./dobę

29. Ile godzin w ciągu doby poświęca Pan/Pani przeciętnie na sen w dni weekendowe?

- (1) __ 6 lub mniej godz./dobę
- (2) __ więcej niż 6, ale mniej niż 9 godz./dobę

(3) __ 9 lub więcej godz./dobę

30. Ile godzin w ciągu doby spędza Pan/Pani przeciętnie oglądając TV lub przed komputerem (wliczając pracę zawodową)?

(1) __ mniej niż 2 godz.

(2) __ od 2 do prawie 4 godz.

(3) __ od 4 do prawie 6 godz.

(4) __ od 6 do prawie 8 godz.

(5) __ od 8 do prawie 10 godz.

(6) __ 10 godz. i więcej

31. Jak Pan/Pani ocenia swoją aktywność fizyczną w czasie pracy lub w szkole?

(1) __ Mała: ponad 70% czasu w pozycji siedzącej

(2) __ Umiarkowana: około 50% czasu w pozycji siedzącej i około 50% czasu w ruchu

(3) __ Duża: około 70% czasu w ruchu lub praca fizyczna związana z dużym wysiłkiem

32. Jak Pan/Pani ocenia swoją aktywność fizyczną w czasie wolnym?

(1) __ Mała: przewaga siedzenia, oglądanie TV, czytanie prasy, książek, lekkie prace domowe, spacer 1-2 godziny w tygodniu

(2) __ Umiarkowana: spacer, jazda na rowerze, gimnastyka, praca w ogrodzie lub inna lekka aktywność fizyczna wykonywana 2-3 godziny w tygodniu

(3) __ Duża: jazda na rowerze, bieganie, praca na działce lub w ogrodzie i inne sportowe zajęcia rekreacyjne wymagające wysiłku fizycznego wykonywane ponad 3 godziny tygodniowo

33. Jak Pan/Pani ocenia swój stan zdrowia w porównaniu z innymi osobami w tym samym wieku?

(1) __ Gorszy niż rówieśników

(2) __ Taki sam jak rówieśników

(3) __ Lepszy niż rówieśników

34. Jak Pan/Pani ocenia swoją wiedzę żywieniową?

- (1) __ Niedostateczna
- (2) __ Dostateczna
- (3) __ Dobra
- (4) __ Bardzo dobra

35. Jak Pan/Pani ocenia swój sposób żywienia?

- (1) __ Bardzo zły
- (2) __ Zły
- (3) __ Dobry
- (4) __ Bardzo dobry

36. Jak Pan/Pani ocenia swój sposób żywienia w dni powszednie w porównaniu z weekendami?

- (1) __ W zasadzie się nie różni
- (2) __ Różni się nieznacznie
- (3) __ Różni się znacząco

37. Jaka jest Pana/Pani masa ciała w kg? |_|_|, |_| kg

38. Jaki jest Pana/Pani wzrost w cm? |_|_|_|, |_| cm

39. Jaki jest Pana/Pani obwód pasa w cm? |_|_|_|, |_| cm

Jeśli Pan/Pani nie wie, to proszę wskazać jaki obwód pasa Pan/Pani wybiera podczas kupowania odzieży? Można zmierzyć obwód pasa centymetrem krawieckim, jeśli istnieje taka możliwość.

40. Płeć:

- (1) __ Mężczyzna
- (2) __ Kobieta

41. Data urodzenia:

Rok |_|_|_|_|

42. Jaki jest Pana/Pani stałe miejsce zamieszkania?

- (1) __ Wieś

(2) __ Miasto poniżej 20 tys. mieszkańców

(3) __ Miasto od 20 tys. do 100 tys. mieszkańców

(4) __ Miasto powyżej 100 tys. mieszkańców

43. Ile jest osób w Pana/Pani gospodarstwie domowym (razem z Panem/Panią)?osób

44. Ile jest osób niepełnoletnich w Pana/Pani gospodarstwie domowym?osób poniżej 18 lat

45. Jak Pan/Pani ocenia swoją sytuację finansową?

(1) __ Poniżej przeciętnej

(2) __ Przeciętna

(3) __ Powyżej przeciętnej

46. Jak Pan/Pani ocenia sytuację swojego gospodarstwa domowego?

(1) __ Żyjemy bardzo biednie – nie wystarcza nam nawet na podstawowe potrzeby

(2) __ Żyjemy skromnie – musimy na co dzień bardzo oszczędnie gospodarować

(3) __ Żyjemy średnio – wystarcza nam na co dzień, ale musimy oszczędzać na poważniejsze zakupy

(4) __ Żyjemy dobrze – wystarcza nam na wiele bez specjalnego oszczędzania

(5) __ Żyjemy bardzo dobrze – możemy pozwolić sobie na pewien luksus

47. Czy Pan/Pani pracuje zawodowo?

(1) __ Nie, jestem na emeryturze lub rencie

(2) __ Nie, jestem na urlopie wychowawczym, jestem bezrobotny(a), prowadzę dom

(3) __ Tak, ale pracuję dorywczo

(4) __ Tak, mam stałe zatrudnienie

(5) __ Nie, uczę się lub studiuje

48. Czy jest Pan/Pani:

[1] _ nauczycielem TAK/NIE

[2] _ studentem TAK/NIE

49. Jakie jest Pana/Pani wykształcenie?

(1) __ Podstawowe

(2) __ Zasadnicze zawodowe

(3) __ Średnie (ogólne lub techniczne)

(4) __ Wyższe (licencjat, studia inżynierskie, magisterskie).

SERDECZNIE DZIĘKUJĘ ZA POŚWIĘCONY CZAS

Kwestionariusz przygotowano na podstawie: Gawęcki J. (red.). KWESTIONARIUSZ DO BADANIA POGLĄDÓW I ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH ORAZ PROCEDURA OPRACOWANIA DANYCH. 2018. ISBN 978-83-63305-19-2.

KomPAN® Kwestionariusz opracowany przez Zespół Behawioralnych Uwarunkowań Żywności, Komitet Nauki o Żywności Człowieka, Polska Akademia Nauk Beliefs and Eating Habits Questionnaire created by Behavioral Conditions of Nutrition Team, Committee of Human Nutrition Science, Polish Academy of Science.

https://knozcp.pan.pl/images/stories/MLonnie/PL_Kwestionariusz_KomPAN_i_PROCEDURA_wersja_2_znak_tow_2019_1.pdf