

Анкета «Здоровое питание»

Уважаемый респондент! Перед Вами анкета, целью которой является изучить Ваше мнение и осведомленность о проблеме здорового питания. Внимательно прочитайте вопрос и варианты ответов на него. Обведите кружочком один или, где необходимо несколько вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, правильны.

1. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципам здорового питания? *

- Считаю, что это необходимо
- Считаю, что это важно, но не главное в жизни
- Считаю, что в этом нет необходимости
- Эта проблема меня не волнует

2. Из каких источников Вы получаете информацию о здоровом образе жизни? *

- На учебных занятиях
- Из средств массовой информации
- Через интернет
- Из специальной литературы
- Другое(укажите откуда)

3. Что может Вам мешать правильно питаться? (Выберите 2-3 варианта ответа) *

- Недостаток времени
- Материальные трудности
- Отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости
- Нежелание
- Негде (нет мест, где можно поесть здоровую пищу)
- Другое(укажите другие причины)

4. Что в Вашем понимании здоровый образ жизни? *

- Отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков)
- Здоровое питание
- Соблюдение режима дня
- Соблюдение правил гигиены
- Занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы
- Все, из выше перечисленного
- Другое

5. Является ли Ваш образ жизни здоровым? *

- Да
- Частично
- Нет
- Не знаю

6. Какие обстоятельства могли бы в Вас побудить правильно питаться?
(Возможен выбор нескольких вариантов ответа) *

- Пример родителей
- Проблемы со здоровьем
- Лишний вес
- Наглядная информация в фактах и цифрах
- Пример известных личностей
- Пропаганда в обществе
- Другое

7. Употребляете ли вы фаст фуд? *

- Да
- Нет

8. Как часто вы употребляете фаст фуд? *

- Раз в неделю
- Несколько раз в неделю
- Каждый день
- Раз в две недели
- Раз в месяц
- Не знаю
- Другое

9. Насколько здоровье человека зависит от его питания? *

- На 80-100%
- На 50-70%
- На 10-40%
- Не зависит

10. Что такое в Вашем понимании «здоровое питание»: *

- Любая пища, усваиваемая нашим организмом
- Сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, который удовлетворяет все потребности организма, и идет ему на пользу
- Что вкусно- то полезно

- Все, кроме фаст фуда
- Фаст фуд
- Исключительно овощи и фрукты
- Только вареная или тушеная пища
- Свой Вариант

11. Придерживаетесь ли Вы принципов здорового питания? *

- Да
- Не регулярно
- Нет
- Не знаком (а) с принципами здорового питания

12. Каков Ваш режим питания? *

- Домашнее питание
- Домашнее и в предприятиях общественного питания
- Дома готовлю редко, питаюсь в предприятиях общественного питания
- Регулярного режима питания нет
- На бегу

13. Как часто Вы употребляете в пищу свежие овощи и фрукты? *

- Каждый день
- 1-3 раза в неделю
- 1-3 раза в месяц
- Не употребляю

14. Как Вы оцениваете свой рацион питания? *

- Здоровое питание
- Приближенный к принципам здорового питания
- Не придерживаюсь никаких принципов в питании
- Затрудняюсь с ответом

15. Сколько раз в течение одного дня Вы питаетесь? *

- 4 раза
- 3 раза
- 2 раза
- 1 раз
- Другое

16. Завтракаете ли Вы дома? *

- Да, каждый день
- Иногда не успеваю

- Не завтракаю
17. Из чего состоит Ваш завтрак? *
- из овсяной каши и какого-нибудь напитка
- Из жаренной пищи
- Из одного только напитка
- Из бутербродов
- Другое
18. Едите ли Вы на ночь? *
- стакан кефира или молока
- Молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом)
- Мясо (колбасу) с гарниром
- Не ем
- Другое
19. Отдаёте чаще предпочтение: *
- Постной, варёной или паровой пище
- Жареной и жирной пище
- Маринованной, копчёной
- Готовой пище (приобретённой в магазине)
- Фаст фуду
20. Сколько ложек сахара Вы кладёте в чай, кофе? *
- Пью без сахара
- Две
- Одну
- Три и более
21. Часто ли вы в течение дня перекусываете в промежутках между завтраком, обедом и ужином? *
- Никогда
- Один- два раза
- Три раза и больше
22. Сколько литров воды вы выпиваете в сутки? *
- 0,5
- 1 л
- 2 л
- Более
23. Ограничиваете ли Вы себя в употреблении жирной пищи? *

- Да
- Пытаюсь, но не всегда получается
- Нет
- Не считаю нужным

24. Имеется ли у Вас лишний вес? *

- Да
- Да, но меня это не волнует
- Может быть
- Нет

25. Хотели бы вы улучшить свой образ жизни? *

- Да
- Нет
- Может быть
- Меня устраивает мой нынешний образ жизни

26. Где вы питаетесь? *

- Дома
- На бегу
- Места быстрого питания (укажите какие)

27. Как вы думаете, какие причины являются основными для тех, кто неправильно питается? (выберите 3 варианта ответа) *

- Не модно
- Некогда
- Нет желания
- Нет ресторанов/кафе, где можно питаться правильно
- Дорого
- Большой соблазн питаться фаст фудом
- Другое

28. Сколько в месяц от всего своего дохода вы тратите на еду? *

- 15%
- 25%
- 50%
- 70%
- 75% и более

Укажите ваш пол *

- Мужской

Женский

Ваш возраст(полное число лет) *

Город проживания *

Ваша основная деятельность *

- Учеба
- Работа
- Работаю и учусь
- Не работаю и не учусь

В каком семейном положении вы находитесь на данный момент? *

- Женат/замужем
- Не женат/ не замужем
- Состою в гражданском браке
- Не состою ни в каких отношениях