



UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI  
COLLEGIUM MEDICUM



EUthyroid2

# Kwestionariusz świadomości na temat jodu – T3

Dziękujemy za udział w badaniu EUthyroid2!

Chcielibyśmy poznać Twoje opinie i wiedzę na temat zdrowia i odżywiania. W związku z tym będziemy wdzięczni za udzielenie odpowiedzi na pytania zawarte w niniejszym kwestionariuszu. Dzięki Twoim odpowiedziom będziemy mogli ocenić, jak dobrze funkcjonował projekt i dlaczego niektóre jego aspekty mogły działać lepiej niż inne. Pomoże nam to zidentyfikować obszary, w których możliwe jest wprowadzenie ulepszeń, z korzyścią dla Ciebie, jak i innych młodych osób.

Ankieta jest przeprowadzana w ramach projektu EUthyroid2. Wszystkie odpowiedzi w ramach ankiety zostaną zakodowane i będą przetwarzane, analizowane i udostępniane zgodnie z przepisami o ochronie prywatności.

«barcode»



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



UK Research  
and Innovation

## Kwestionariusz społeczno-demograficzny

### 1.1. Czy jesteś w ciąży?

Tak

Nie

### 1.2. Czy zdiagnozowano u Ciebie jedną z następujących chorób tarczycy?

Nie zdiagnozowano u mnie żadnej choroby tarczycy

Nadczynność tarczycy

Niedoczynność tarczycy

Choroba Gravesa-Basedowa

Inną: (napisz jaką)

Inną: (napisz jaką)

--

## Kwestionariusz świadomości na temat jodu

Kolejne pytania dotyczą Twoich preferencji, opinii i wiedzy na temat różnych pokarmów. Proszę uważnie przeczytać pytania i udzielić odpowiedzi zgodnie ze swoją najlepszą wiedzą. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. Jesteśmy zainteresowani Twoimi własnymi odpowiedziami. Jeśli nie masz pewności, jak odpowiedzieć, proszę nie zgaduj. Zamiast tego użyj opcji odpowiedzi „Nie wiem” albo „Nie jestem pewna”.

Proszę dla każdego stwierdzenia zaznaczyć pole, które uważasz za najbardziej trafne.

### 2.1. Uważam, że dla mojego własnego zdrowia ważne jest, aby starać się...

	Bardzo ważne	Ważne	Trochę ważne	Ani ważne ani nieważne	Trochę nieważne	Nieważne	Bardzo nieważne
... wysypiać się	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... stosować zróżnicowaną i zdrową dietę, która zawiera wystarczającą ilość składników odżywczych (np. białka, żelaza, witaminy D, jodu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... utrzymywać prawidłową masę ciała	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... dbać o swoje zdrowie psychiczne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2.2. Które składniki żywności uważasz za istotne w swojej diecie?

Jeśli nie wiesz, jakie to są składniki, proszę zaznaczyć „Nie wiem”.

	Bardzo ważne	Ważne	Trochę ważne	Ani ważne ani nieważne	Trochę nieważne	Nieważne	Bardzo nieważne	Nie wiem
Witamina D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Żelazo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kofeina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cynk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2.3. Jak ważne jest, Twoim zdaniem, aby kobiety w ciąży uwzględniały w swojej diecie następujące składniki?

Jeśli nie wiesz, jakie to są składniki, proszę zaznaczyć „Nie wiem”.

	Bardzo ważne	Ważne	Trochę ważne	Ani ważne ani nieważne	Trochę nieważne	Nieważne	Bardzo nieważne	Nie wiem
Witamina D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kwas foliowy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cukier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Witamina B12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2.4. Jestem przekonana, że w mojej diecie jest wystarczająco dużo następujących składników żywności:

Jeśli nie wiesz, jakie to są składniki, proszę zaznaczyć „Nie wiem”

	Zdecydowanie się zgadzam	Zgadzam się	Trochę się zgadzam	Ani się zgadzam ani się nie zgadzam	Trochę się nie zgadzam	Nie zgadzam się	Zdecydowanie się nie zgadzam	Nie wiem
Witamina D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Żelazo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kofeina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cynk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2.5. Proszę zaznaczyć dla każdego stwierdzenia, w jakim stopniu się z nim zgadzasz albo nie zgadzasz.

Jeśli nie wiesz, czym jest jod albo sól jodowana, proszę zaznaczyć „Nie wiem”.

	Zdecydowanie się zgadzam	Zgadzam się	Trochę się zgadzam	Ani się zgadzam ani się nie zgadzam	Trochę się nie zgadzam	Nie zgadzam się	Zdecydowanie się nie zgadzam	Nie wiem
Uważam, że jod jest istotny dla mojego zdrowia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myślę, że temat spożywania wystarczającej ilości jodu dotyczy tylko osób z chorobami tarczycy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uważam, że kobiety powinny unikać jodowanej soli, jeśli chcą zajść w ciążę.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Proszę odpowiedz na poniższe pytania zgodnie z Twoją najlepszą wiedzą. Jeśli nie masz pewności, jak odpowiedzieć, proszę nie zgaduj. Zamiast tego proszę użyć opcji odpowiedzi „Nie wiem”, „Nie pamiętam” albo „Nie jestem pewna”.

## 2.6. Czy wiesz czym jest jod? (Proszę zaznaczyć jedną opcję)

Tak

Nie

Nie pamiętam

## 2.7. Do czego w organizmie ważny jest jod?

Jeśli nie masz pewności, jak odpowiedzieć, proszę nie zgaduj. Zamiast tego proszę użyj opcji odpowiedzi „Nie jestem pewna”. (Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

Utrzymuje prawidłowy metabolizm

Zapobiega ślepotcie

Zapewnia zdrowy rozwój i wzrost dziecka podczas ciąży

Prawidłowa wytrzymałość kości i zębów

Zapewnia zdrowy rozwój i wzrost dzieci

Prawidłowe ciśnienie krwi

Nie jestem pewna

## 2.8. Które z wymienionych produktów są dobrymi źródłami jodu w diecie?

Jeśli nie masz pewności, jak odpowiedzieć, proszę nie zgaduj. Zamiast tego proszę użyj opcji odpowiedzi „Nie jestem pewna”. (Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

Mięso i produkty mięsne	<input type="checkbox"/>
-------------------------	--------------------------

Jajka	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------

Chleb	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------

Zboża	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------

Mleko i produkty mleczne	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Ryby i owoce morza	<input type="checkbox"/>
--------------------	--------------------------

Owoce i warzywa	<input type="checkbox"/>
-----------------	--------------------------

Ziemniaki	<input type="checkbox"/>
-----------	--------------------------

Oleje roślinne	<input type="checkbox"/>
----------------	--------------------------

Suplementy diety (np. tabletki lub kapsułki) z jodem	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

Różowa sól himalajska	<input type="checkbox"/>
-----------------------	--------------------------

Sól jodowana	<input type="checkbox"/>
--------------	--------------------------

Nie jestem pewna	<input type="checkbox"/>
------------------	--------------------------

## 2.9. Dla każdego stwierdzenia proszę zaznaczyć, jaka jest według Ciebie prawidłowa odpowiedź:

	Tak	Nie	Nie jestem pewna
Wszystkie rodzaje soli zawierają jod.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
W porównaniu do zwykłej soli, sól jodowana jest dla mnie mniej zdrowa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
W porównaniu do zwykłej soli, używanie soli jodowanej zmniejsza szanse kobiety na zajście w ciążę.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.10. Ile jodu dziennie eksperci (WHO, NNR, BDA) zalecają zażywać młodzieży i dorosłym (z wyłączeniem kobiet w ciąży)?

Jeśli nie masz pewności, jak odpowiedzieć, proszę nie zgaduj. Zamiast tego proszę użyć opcji odpowiedzi „Nie jestem pewna”.

80-100 mikrogramów (µg)/dzień	<input type="checkbox"/>
130-150 mikrogramów (µg)/dzień	<input type="checkbox"/>
180-200 mikrogramów (µg)/dzień	<input type="checkbox"/>
230-250 mikrogramów (µg)/dzień	<input type="checkbox"/>
330-350 mikrogramów (µg)/dzień	<input type="checkbox"/>
600 mikrogramów (µg)/dzień	<input type="checkbox"/>
1000 mikrogramów (µg)/dzień	<input type="checkbox"/>
Nie jestem pewna	<input type="checkbox"/>

2.11. Jakie są potencjalne konsekwencje zdrowotne zbyt niskiego spożycia jodu?

Jeśli nie masz pewności, jak odpowiedzieć, proszę nie zgaduj. Zamiast tego proszę użyć opcji odpowiedzi „Nie jestem pewna”. (Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

Zwiększone ryzyko rozwoju wola (powiększenia szyi)	<input type="checkbox"/>
Gorszy wzrost i rozwój płodu i dzieci	<input type="checkbox"/>
Ostabiony układ odpornościowy	<input type="checkbox"/>
Zaburzenia czynności tarczycy (np. niedoczynność i nadczynność tarczycy)	<input type="checkbox"/>
Wady rozwojowe w ciąży (wady wrodzone)	<input type="checkbox"/>
Ślepotą	<input type="checkbox"/>
Nie ma konsekwencji	<input type="checkbox"/>
Nie jestem pewna	<input type="checkbox"/>

2.12. Czy istnieją potencjalne konsekwencje zdrowotne zbyt wysokiego spożycia jodu?

Jeśli nie masz pewności, jak odpowiedzieć, proszę nie zgaduj. Zamiast tego proszę użyć opcji odpowiedzi „Nie jestem pewna”.

Tak	<input type="checkbox"/>
Nie	<input type="checkbox"/>
Nie jestem pewna	<input type="checkbox"/>

**2.13. Kiedy jest szczególnie ważne, aby kobiety spożywały wystarczającą ilość jodu? (Proszę zaznaczyć jedną odpowiedź przy każdej pozycji)**

	Tak	Nie	Nie jestem pewna
W momencie, w którym zdecydują, że zamierzają zajść w ciążę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
W momencie, gdy dowiadują się, że są w ciąży	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tylko w pierwszych dwóch trymestrach (6 miesiącach) ciąży	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
W życiu codziennym, niezależnie od ciąży lub zamiaru zajścia w ciążę	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**2.14. Jakie dzienne spożycie jodu zalecają eksperci (WHO) kobietom w ciąży? Proszę zaznaczyć jedną opcję**

Jeśli nie masz pewności, jak odpowiedzieć, proszę nie zgadyj. Zamiast tego proszę użyj opcji odpowiedzi „Nie jestem pewna”.

75 mikrogramów ( $\mu\text{g}$ )/dzień	<input type="checkbox"/>
100 mikrogramów ( $\mu\text{g}$ )/dzień	<input type="checkbox"/>
140 mikrogramów ( $\mu\text{g}$ )/dzień	<input type="checkbox"/>
175 mikrogramów ( $\mu\text{g}$ )/dzień	<input type="checkbox"/>
200 mikrogramów ( $\mu\text{g}$ )/dzień	<input type="checkbox"/>
250 mikrogramów ( $\mu\text{g}$ )/dzień	<input type="checkbox"/>
600 mikrogramów ( $\mu\text{g}$ )/dzień	<input type="checkbox"/>
1000 mikrogramów ( $\mu\text{g}$ )/dzień	<input type="checkbox"/>
Nie jestem pewna	<input type="checkbox"/>

2.15. Czy istnieje ryzyko związane z ciążą w przypadku niedoboru jodu (niewystarczającej ilości jodu)?

Proszę zaznaczyć jedną opcję

Jeśli nie masz pewności, jak odpowiedzieć, proszę nie zgaduj. Zamiast tego proszę użyć opcji odpowiedzi „Nie jestem pewna”.

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| Nie, ponieważ dziecko może samodzielnie regulować poziom jodu                       | <input type="checkbox"/> |
| Nie, ponieważ jod nie jest ważny na początku ciąży                                  | <input type="checkbox"/> |
| Tak, ale tylko pod koniec ciąży   | <input type="checkbox"/> |
| Tak, niski poziom jodu może mieć wpływ na rozwój i wzrost dziecka od początku ciąży | <input type="checkbox"/> |
| Nie jestem pewna  | <input type="checkbox"/> |

2.16. Która z podanych porcji żywności najprawdopodobniej zaspokoiłaby dzienne zapotrzebowanie na jod?

Proszę zaznaczyć jedną opcję

Jeśli nie masz pewności, jak odpowiedzieć, proszę nie zgaduj. Zamiast tego proszę użyć opcji odpowiedzi „Nie jestem pewna”.

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| Jedna szklanka (200 ml) mleka roślinnego (sojowego, owsianego lub migdałowego)                | <input type="checkbox"/> |
| Jedna szklanka (200 ml) smoothie (koktajlu) owocowego   | <input type="checkbox"/> |
| Jedna porcja (150 g) białej/chudej ryby morskiej (np. dorsza, czarniaka lub plamiaka/łupacza) | <input type="checkbox"/> |
| Jedna porcja (200 g) kurczaka   | <input type="checkbox"/> |
| Nie jestem pewna  | <input type="checkbox"/> |

2.17. Który posiłek byłby najbardziej zrównoważonym wyborem, aby zapewnić wystarczającą ilość jodu?

Proszę zaznaczyć jedną opcję

Jeśli nie masz pewności, jak odpowiedzieć, proszę nie zgaduj. Zamiast tego proszę użyć opcji odpowiedzi „Nie jestem pewna”.

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| Filet z łososia z ziemniakami i brokułami                       | <input type="checkbox"/> |
| Biała ryba (dorsz lub plamiak/łupacz) z ziemniakami i marchewką | <input type="checkbox"/> |
| Gulasz z soczewicy z mlekiem kokosowym i solą                   | <input type="checkbox"/> |
| Nie jestem pewna  | <input type="checkbox"/> |

2.18. Ciężarna kobieta martwi się o swoje spożycie jodu. Co poradziłabyś jej żeby zapewnić, że będzie ona spożywała wystarczającą ilość jodu podczas ciąży?

Można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| Zwiększyć ilość białych ryb w diecie.  | <input type="checkbox"/> |
| Przestać używać soli jodowanej i zastąpić ją różową solą himalajską.                               | <input type="checkbox"/> |
| Jeść większą ilość produktów mlecznych, takich jak jogurt i mleko.                                 | <input type="checkbox"/> |
| Skonsultować się z lekarzem w sprawie konieczności stosowania suplementów diety zawierających jod. | <input type="checkbox"/> |
| Stosować sól jodowaną zamiast soli bez dodatku jodu.   | <input type="checkbox"/> |
| Regularnie jeść wodorosty, owoce i warzywa.  | <input type="checkbox"/> |
| Nie jestem pewna   | <input type="checkbox"/> |

2.19. Jodowana sól jest dostępna w moim lokalnym supermarkecie.

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| Tak              | <input type="checkbox"/> |
| Nie              | <input type="checkbox"/> |
| Nie jestem pewna | <input type="checkbox"/> |

2.20. Jak dużą kontrolę masz podczas przeciętnego dnia nad spożywanymi posiłkami?

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| Mam pełną kontrolę       | <input type="checkbox"/> |
| Mam dużą kontrolę        | <input type="checkbox"/> |
| Mam pewną kontrolę       | <input type="checkbox"/> |
| Neutralnie               | <input type="checkbox"/> |
| Mam niewielką kontrolę   | <input type="checkbox"/> |
| Mam bardzo mało kontroli | <input type="checkbox"/> |
| W ogóle nie mam kontroli | <input type="checkbox"/> |

## 2.21. Proszę zaznaczyć dla każdego stwierdzenia, w jakim stopniu się z nim zgadzasz albo nie zgadzasz:

	Zdecydowanie się zgadzam	Zgadzam się	Trochę się zgadzam	Ani się zgadzam ani się nie zgadzam	Trochę się nie zgadzam	Nie zgadzam się	Zdecydowanie się nie zgadzam	Nie wiem
Proszę zaznaczyć dla każdego stwierdzenia, w jakim stopniu się z nim zgadzasz albo nie zgadzasz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moja sytuacja finansowa ogranicza moje możliwości zakupu żywności bogatej w jod (np. ryby, nabiał, sól jodowana)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Podczas przeciętnego dnia czuję, że mam kontrolę nad swoimi decyzjami dotyczącymi tego, jakie pokarmy spożywam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czuję się wspierana przez rodzinę w kwestii zdrowego odżywiania.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.22. Obecnie dostępnych jest wiele informacji na temat zdrowego odżywiania. Jak dobrze radzisz sobie z wyborem informacji istotnych dla Ciebie?

Doskonale	<input type="checkbox"/>
Bardzo dobrze	<input type="checkbox"/>
Dobrze	<input type="checkbox"/>
Ani dobrze ani źle	<input type="checkbox"/>
Źle	<input type="checkbox"/>
Bardzo źle	<input type="checkbox"/>
Wyjątkowo źle	<input type="checkbox"/>
Nie interesują mnie te kwestie	<input type="checkbox"/>

2.23. Proszę zaznaczyć, jak łatwo jest Ci ocenić następujące aspekty:

	Bardzo łatwo	łatwo	Raczej łatwo	Ani łatwo ani trudno	Raczej trudno	Trudno	Bardzo trudn
Jak łatwo jest Ci ocenić długoterminowy wpływ Twoich nawyków żywieniowych na Twoje zdrowie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jak łatwo jest Ci ocenić, czy konkretna żywność jest istotna dla zdrowej diety?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2.24. W porównaniu ze stanem obecnym, chciałabym jeść...

	Zdecydowanie się zgadzam	Zgadzam się	Trochę się zgadzam	Ani się zgadzam ani się nie zgadzam	Trochę się nie zgadzam	Nie zgadzam się	Zdecydowanie się nie zgadzam
... więcej warzyw	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... więcej ryb i owoców morza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... więcej jajek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... mniej słodkich potraw	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... więcej jodowanej soli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... więcej mleka i produktów mlecznych	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... więcej wzbogaconych napojów roślinnych (np. napoje owsiane lub sojowe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... mniej mięsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... więcej suplementów diety z jodem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Kwestionariusz częstotliwości spożycia pokarmów

Poniższe pytania dotyczą Twojego typowego spożycia różnych produktów spożywczych. Odpowiadając na pytania, proszę mieć na uwadze Twoje spożycie w ciągu ostatniego miesiąca. Rozumiemy, że Twoje spożycie różni się w zależności od dnia, ale proszę spróbuj oszacować swoje standardowe spożycie.

### 3.1. Czy spożywasz mleko krowie? (nie obejmuje innych produktów mlecznych, takich jak sery i jogurty)

- Nie
- Czasami
- Tak

Jeśli zaznaczyłeś „nie”, proszę pominąć tabelę i przejść do pytania numer 3.1.1.

### 3.1.1. Ile porcji krowiego mleka i innych napojów zawierających krowie mleko spożywasz spośród niżej wymienionych?

	Rzadko albo nigdy	1-3 porcje/tydzień	4-6 porcji/tydzień	1 porcja/dzień	2 porcje/dzień	3-4 porcje lub więcej/dzień
Szklanka mleka (Jedna porcja = ok. 200 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Z płatkami śniadaniowymi, płatkami owsianymi albo owsianką (Jedna porcja = jedna filiżanka/kubek 150-200 ml dodanego mleka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inne napoje zawierające krowie mleko (np. mleko czekoladowe, koktajl mleczny itp. Jedna porcja = jedna szklanka (200 ml))	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mleko jako dodatek do herbaty, kawy (latte, cappuccino) albo innych gorących napojów (jedna porcja = jedna filiżanka (200 ml) gorącego napoju)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 3.2. Ile porcji jogurtu spożywasz?

(Jedna porcja = jeden kubeczek (125-150 ml) jogurtu.)

Rzadko albo nigdy	<input type="checkbox"/>
1-3 porcje/tydzień	<input type="checkbox"/>
4-6 porcji/tydzień	<input type="checkbox"/>
1 porcja/dzień	<input type="checkbox"/>
2 porcje/dzień	<input type="checkbox"/>
3-4 porcje lub więcej/dzień	<input type="checkbox"/>

## 3.3. Ile porcji sera i produktów serowych spożywasz?

(Jedna porcja = 2 plastry sera)

Rzadko albo nigdy	<input type="checkbox"/>
1-3 porcje/tydzień	<input type="checkbox"/>
4-6 porcji/tydzień	<input type="checkbox"/>
1 porcja/dzień	<input type="checkbox"/>
2 porcje/dzień	<input type="checkbox"/>
3-4 porcje lub więcej/dzień	<input type="checkbox"/>

## 3.4. Ile jajek spożywasz ?

(w tym do gotowania i pieczenia)

Rzadko albo nigdy	<input type="checkbox"/>
1-3 jajek/tydzień	<input type="checkbox"/>
4-6 jajek/tydzień	<input type="checkbox"/>
1-2 jajka/dzień	<input type="checkbox"/>
3 lub więcej jajek/dzień	<input type="checkbox"/>

## 3.5. Jak często spożywasz białe ryby?

Obejmuje to również filety rybne i produkty rybne (takie jak kotlety rybne, paluszki rybne itp.)

Rzadko albo nigdy	<input type="checkbox"/>
1-3 razy/miesiąc	<input type="checkbox"/>
1 raz/tydzień	<input type="checkbox"/>
2-3 razy/tydzień	<input type="checkbox"/>
4 lub więcej razy/tydzień	<input type="checkbox"/>

### 3.6. Jak często spożywasz wodorosty lub algi?

Obejmuje również produkty spożywcze i suplementy diety z dodatkiem wodorostów lub glonów.

Rzadko albo nigdy	<input type="checkbox"/>
1-3 razy/miesiąc	<input type="checkbox"/>
1-2 razy/tydzień	<input type="checkbox"/>
3 lub więcej razy/tydzień	<input type="checkbox"/>

### 3.7. Czy stosujesz suplementy diety zawierające jod?

Jeśli przyjmujesz suplementy multiwitaminowe albo tabletki z minerałami, prosimy o sprawdzenie, czy zawierają one jod. Proszę mieć na uwadze, że jod może być oznaczony jako jod, jodek, jodek potasu albo jodek sodu. Nie obejmuje to suplementów z wodorostami (te są ujęte w poprzednim pytaniu).

Nie jestem pewna	<input type="checkbox"/>
Rzadko albo nigdy	<input type="checkbox"/>
1 raz/tydzień	<input type="checkbox"/>
2-4 razy/tydzień	<input type="checkbox"/>
5-7 razy/tydzień	<input type="checkbox"/>

### 3.8. Czy używasz soli z jodem (oznaczonej jako sól jodowana) do gotowania i pieczenia w domu?

Nie jestem pewna	<input type="checkbox"/>
Rzadko albo nigdy	<input type="checkbox"/>
Kilka razy w tygodniu, ale nie zawsze	<input type="checkbox"/>
Tak, zawsze używam soli z jodem	<input type="checkbox"/>

### 3.9. Czy spożywasz produkty oznaczone jako wzbogacone w jod (poza solą jodowaną)?

- Nie
- Czasami
- Tak

Jeżeli odpowiedziałas “ tak” lub “czasami” przejdź do pytania 3.9.1

#### 3.9.1 Jakie produkty wzbogacone w jod spożywasz?

- Mleko
- Jajka
- Wodę mineralną
- Inną: (napisz jaką)

Inną: (napisz jaką)

### 3.10. Czy spożywasz mleko roślinne?

- Tak
- Nie
- Nie wiem

Jeżeli odpowiedziałas “ tak” lub “czasami” przejdź do pytania 3.10.1. Jeżeli dałaś odpowiedź „Nie” – było to ostatnie pytanie kwestionariusza.

#### 3.10.1 Czy mleko roślinne, które spożywasz, jest wzbogacone w jod?

- Tak
- Nie
- Nie wiem

Jeżeli odpowiedziałaś “tak” na pytanie 3.10.1 przejdź do pytania 3.10.2. Jeżeli dałaś odpowiedź „Nie” lub „Nie wiem” – było to ostatnie pytanie kwestionariusza.

3.10.2. Ile porcji mleka roślinnego wzbogaconego w jod spożywasz?

1 porcja = jedna szklanka (200 ml) mleka roślinnego.

- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| Rzadko albo nigdy           | <input type="checkbox"/> |
| 1-3 porcje/tydzień          | <input type="checkbox"/> |
| 4-6 porcji/tydzień          | <input type="checkbox"/> |
| 1 porcja/dzień              | <input type="checkbox"/> |
| 2 porcje/dzień              | <input type="checkbox"/> |
| 3-4 porcje lub więcej/dzień | <input type="checkbox"/> |

**To koniec kwestionariusza.**

**DZIĘKUJEMY za jego wypełnienie!**