# Supplementary material

# The English Food Frequency Questionnaire is reproduced/adapted from Haftenberger M, Heuer T, Heidemann C, Kube F, Krems C, Mensink GBM. Relative validation of a food frequency questionnaire for national health and nutrition monitoring. *Nutr J*. 2010;9:36. Creative Commons Attribution License (https://creativecommons.org/licenses/by/2.0).

|  |  |
| --- | --- |
| English | Romanian |
| **Food frequency questionnaire** | **Chestionar de frecvență alimentară** |
| **Milk**  1. In the last 4 weeks, how many times have you consumed milk (including coffee milk, cereals)? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Milk**  1a. When you drink milk, how much do you drink, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ Glass (or less)   + 1 glass (200 ml)   + 2 Glasses   + 3 Glasses   + 4 Glasses (or more)   1b. What type of milk do you drink most often? \*  *Choose only one option*   * + Whole milk (at least 3.5% fat)   + Low fat milk (1.5% fat)   + Skimmed milk (maximum 0.3% fat)   + Soya milk   + Lactose-free milk   + Another type   **Sugar-sweetened soft drinks**  2. How many times have you consumed sugar-sweetened soft drinks (eg cola, lemonade, tea-based soft drinks, malt beer, energy drinks) in the last 4 weeks? Please DO NOT include light or sugar-free drinks \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time per l one   + 2-3 times a month   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Sugar-sweetened soft drinks**  2a. When you drink sugar- sweetened soft drinks how much do you drink, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ Glass (or less)   + 1 glass (200 ml)   + 2 Glasses   + 3 Glasses   + 4 Glasses (or more)   **Light soft drinks**  3. Over the past 4 weeks, how often have you drank low-calorie soft-drinks (eg: light soft-drinks)? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Light soft drinks**  3a. When you drink light soft drinks how much do you drink, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ Glass (or less)   + 1 glass (200 ml)   + 2 Glasses   + 3 Glasses   + 4 Glasses (or more)   **Fruit juice**  4. In the last 4 weeks, how many times have you consumed fruit juice (for example, orange juice, apple juice, cherry juice)? Diluted fruit juice is also considered. \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + 2 times a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Fruit juice**  4a. When you drink fruit juice how much do you drink, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ Glass (or less)   + 1 glass (200 ml)   + 2 Glasses   + 3 Glasses   + 4 glasses (or more)   4b. How do you usually consume the juice? \*  *Choose only one option*   * + Undiluted   + About ¼ juice and ¾ water   + Approximately active juice and water   + About ¾ juice and ¼ water   **Vegetable juice**  5. In the last 4 weeks, how many times have you consumed vegetable juice (eg tomato juice or carrot juice)? It is also considered diluted vegetable juice. \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Vegetable juice**  5a. When you add vegetable juice how much do you drink, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ Glass (or less)   + 1 glass (200 ml)   + 2 Glasses   + 3 Paha re   + 4 Glasses (or more)   5b. How do you usually consume the juice? \*  *Choose only one option*   * + Undiluted   + About ¼ juice and ¾ water   + About juice and water   + About ¾ juice and ¼ water   **Water**  6. In the last 4 weeks, how many times have you consumed water ( tap water, flat water, drilling water, mineral water, flavored water) ? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 day a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Water**  6a. When you consume water how much do you drink, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ Glass (or less)   + 1 glass (200 ml)   + 2 Glasses   + 3 Glasses   + 4 Glasses (or more)   **Fruit and herbal teas**  7. In the last 4 weeks, how many times have you consumed fruit tea or herbal tea? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Fruit and herbal teas**  7a. When you drink fruit or plant tea how much do you drink, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ Cup (or less)   + 1 cup (200 ml)   + 2 Cups   + 3 Cups   + 4 Cups (or more)   7b. Are you used to sweetening tea with sugar? We are not referring to the use of low-calorie sweeteners. \*  *Choose only one option*   * + No   + Yes, about 1 teaspoon per cup   + Yes, 2 teaspoons to a cup   + Yes, 3 teaspoons (or more) per cup   **Black or green tea**  8. In the last 4 weeks, how many times have you drunk black or green tea? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Black or green tea**  8a. When you drink green or black tea how much do you drink, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ Cup (or less)   + 1 cup (200 ml)   + 2 Cups   + 3 Cups   + 4 Cups (or more)   8b. Are you used to sweetening tea with sugar? We are not referring to the use of low-calorie sweeteners. \*  *Choose only one option*   * + No   + Yes, about 1 teaspoon per cup   + Yes, 2 teaspoons to a cup   + Yes, 3 teaspoons (or more) per cup   **Coffee**  9. In the last 4 weeks, how many times have you consumed coffee (including cappuccino, latte macchiato, espresso)? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Coffee**  9a. When you drink coffee how much do you drink, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ Cup (or less)   + 1 cup (150 ml)   + 2 Cups   + 3 Cups   + 4 Cups (or more)   9b. Are you used to sweetening coffee with sugar? We are not referring to the use of low -calorie sweeteners. \*  *Choose only one option*   * + No   + Yes, about 1 teaspoon per cup   + Yes, 2 teaspoons to a cup   + Yes, 3 teaspoons (or more) per cup   **Alcoholic beer**  10. In the last 4 weeks, how often have you drunk beer (alcoholic)? \*  *Choose a single mouth option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Alcoholic beer**  10a. When you drink beer with alcohol, how much do you drink, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ glass (or less)   + 1 bottle (500 ml)   + 2 bottles   + 3 bottles   + 4 bottles (or more)   **Non-alcoholic beer**  11. In the last 4 weeks, how many times have you drunk non- alcoholic beer? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Non-alcoholic beer**  11a. When you drink non-alcoholic beer, how much do you drink, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ glass (or less)   + 1 bottle (330 ml)   + 2 bottles   + 3 bottles   + 4 bottles (or more)   **Wine**  12. In the last 4 weeks, how many times have you drunk wine, sparkling wine or fruit wine? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + less than 5 times a day   **Wine**  12a. When you drink wine, how much do you drink, the most frequent? \*  *Choose only one option*   * + 1 glass (125 ml)   + 2 glasses   + 3 glasses   + 4 glasses   + 5 glasses (or more)   **Mixed cocktails or alcoholic beverages**  13. In the last 4 weeks, how many times have you had cocktails or other mixed alcoholic beverages? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Mixed cocktails or alcoholic beverages**  13a. When you drink cocktails, how much do you drink, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ drink (or less)   + 1 drink   + 2 drinks   + 3 drinks   + 4 drinks (or more)   **Strong alcoholic beverages**  14. In the last 4 weeks, how often have you drunk alcoholic beverages with high alcohol content (eg: rum, cognac, liqueur, vodka, brandy)? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + 2 times a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Strong alcoholic beverages**  14a. When you consume strength, how much do you drink, most often? \*  *Choose only one option*   * + 1/2 cup   + 1 glass (20 ml)   + 2 glasses   + 3 glasses   + 4 glasses (or more)   **Sweet cereals**  15. In the last 4 weeks, how many times have you eaten sweet cereals for breakfast (including cornflakes, Fitness, ....)? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2- 3 times per month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Sweet cereals**  15a. When you eat sweet cereals, how much do you eat most often? Please do not include milk. \*  *Choose only one option*   * + ¼ bowl (or less)   + ½ bowl   + 1 bowl (125 ml)   + 2 bowls   + 3 bowls (or more)   **Musli**  16. In the last 4 weeks, how many times have you consumed musli? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more often than 5 times a day   **Musli**  16a. When you eat musli, how much do you eat, most often? Please do not include milk. \*  *Choose a clear option*   * + ¼ bowl (or less)   + ½ bowl   + 1 bowl (125 ml)   + 2 bowls   + 3 bowls (or more)   **Wholemeal bread**  17. In the last 4 weeks, how often have you eaten wholemeal bread ? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more often than 5 times a day   **Wholemeal bread**  17a. When you eat wholemeal bread, how much do you eat, the most frequent? \*  *Choose only one option*   * + ½ slice or ½ bun (or less)   + 1 slice or 1 bun   + 2 slices or 2 buns   + 3 slices or 3 buns   + 4 slices (or more)   **Brown bread or rye bread**  18. In the last 4 weeks, how many times have you eaten brown bread or rye bread? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + d e 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Brown bread or rye bread**  18a. When you eat brown bread or rye bread, how much do you eat, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ slice or ½ bun (or less)   + 1 slice or 1 bun   + 2 slices or 2 buns   + 3 slices or 3 buns   + 4 slices (or more)   **White bread**  19. In the last 4 weeks, how many times have you eaten white bread (including bread without yeast)? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **White bread**  19a. When you eat white bread, how much do you eat, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ slice or ½ bun (or less)   + 1 slice or 1 bun   + 2 slices or 2 buns   + 3 slices or 3 buns   + 4 slices (or more)   **Butter or margarine**  20. In the last 4 weeks, how many times have you consumed butter or margarine? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Butter or margarine**  20a. When you eat butter or margarine, how much do you eat most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ teaspoon (or less)   + 1 teaspoon (race)   + 2 teaspoons   + 3 tbsp (grated)   + 4 teaspoons (or more)   **Cream cheese / Spreadable cheese**  21. In the last 4 weeks, how many times have you consumed spreadable cheese (Philadelphia, Almette)? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Cream cheese / Spreadable cheese**  21a. When you eat cream cheese, how much do you eat, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ spoon (or less)   + 1 tablespoon   + 2 tablespoons   + 3 tablespoons   + 4 tablespoons (or more)   21b. Do you usually eat low-fat cream? \*  *Choose only one option*   * + Rarely or never   + Almost half of you get out of situations   + Predominant   + I do not know   **Cheese**  22. In the last 4 weeks, how many times have you added cheese (telemea, cheese, mozzarella)? Fresh soft cheese is not accounted here. \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Cheese**  22a. When consumed cheeses (cottage cheese, cheese, mozzarella), how much do you eat, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ slice or ½ portion (or less)   + 1 slice or 1 portion   + 2 slices or 2 servings   + 3 slices or 3 servings   + 4 slices or 4 servings (or more)   22b. Do you usually eat skim cheese? \*  *Choose only one option*   * + Rarely or never   + In almost half of the situations   + Predominant   + I do not know   **Fermented dairy products**  23. In the last 4 weeks, how many times have you consumed yogurt, kefir, whipped milk, fresh soft cheese? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Fermented dairy products**  23a. When consumed fermented dairy products, how much you eat most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ glass (or less)   + 1 glass (200 g)   + 2 glasses   + 3 glasses   + 4 glasses   23b. Do you usually eat low-fat fermented milk? \*  *Choose only one option*   * + Rarely or never   + Almost half of the situations   + Predominant   + I do not know   **Honey / jam / marmalade / syrup**  24. In the last 4 weeks, how many times have you consumed honey or jams / marmalade /syrup? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Honey / jam / marmalade / syrup**  24a. When you consume honey or jam how much do you eat, most often? \*  *Choose only one option*   * + 1 teaspoon or less   + 2 teaspoons (with tip)   + 3 teaspoons (with tip)   + 4 teaspoons (with tip)   + 5 teaspoons (or more)   **Chocolate cream**  25. In the last 4 weeks, how many times have you consumed spreadable chocolate cream (Nutella, Finetti)? \*  *Choose one option is*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + d is 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Chocolate cream**  25a. When you consume chocolate cream, how much do you eat most often? \*  *Choose only one option*   * + 1 teaspoon or less   + 2 teaspoons topped   + 3 teaspoons topped   + 4 tablespoons topped   + 5 teaspoons (or more)   **Eggs**  26. In the last 4 weeks, how often have you eaten eggs (eg fried eggs, fried eggs, scrambled eggs, boiled eggs)? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week dig   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4- 5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Eggs**  26a. When you eat eggs how many do you eat, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ egg (or less)   + 1 or   + 2 eggs   + 3 eggs   + 4 eggs (or more)   **Poultry**  27. In the last 4 weeks, how many times have you eaten poultry? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 hours a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Poultry**  27a. When you eat poultry how much do you eat, most often? One serving means about 1 chicken leg or 8 nuggets. \*  *Choose only one option*   * + ¼ portion (or less)   + ½ portion   + 1 serving   + 2 servings   + 3 servings (or more)   27b. How often do you eat breaded or fried poultry (including in fryer)? \*  *Choose only one option*   * + Almost never   + Approximately ¼ of occasions   + About half of occasions   + About ¾ of occasions   + Almost every time   **Fast food**  28. In the last 4 weeks, how many times have you eaten fast food: burgers, kebab, shawarma or plescavita? \*  *Choose* *only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Fast food**  28a. When you eat fast food, how much do you eat, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ pcs (or less)   + 1 piece   + 2 pieces   + 3 pieces   + 4 pieces (or more)   **Sausages / hot-dog / frankfurter**  29. In the last 4 weeks, how many times have you eaten Sausages / hot-dog / frankfurter? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + 2 times a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Sausages / hot-dog / frankfurter**  29a. When you eat sausages / hot-dog / frankfurter, how much do you eat, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ pcs (or less)   + 1 piece   + 2 pieces   + 3 pieces   + 4 pieces (or more)   **Red meat**  30. In the last 4 weeks, how often have you eaten meat (eg pork, beef, venison)? Sausages and poultry do not enter here. \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 yes per month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Red meat**  30a. When you eat red meat, how much do you eat, most often? "A portion" means 1 slice of chop, 1 slice of steak, 1 slice as big as a palm \*  *Choose only one option*   * + ¼ portion (or less)   + ½ portion   + 1 portion   + 2 portions   + 3 portions (or more)   30b. How often has meat been breaded (e.g. schnitzel)? \*  *Choose only one option*   * + Almost never   + Approximately at ¼ of intake   + About half of intake   + Approximately ¾ of intake   + Almost every time   **Salami**  31. In the last 4 weeks hands, how often have you eaten salami (including caltabosh, blood sausage). Ham doesn't come in here. \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more often than 5 times a day   **Salami**  31a. When you eat salami (including caltabosh, blood sausage), how much do you eat, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ slice   + 1 slice   + 2 slices   + 3 slices   + 4 slices or more   31b. Do you choose to eat low-fat salami (including caltabosh, blood sausages, drums, pies)? \*  *Choose only one option*   * + rarely or never   + almost half of consumption   + predominant   + St. no space   **Ham**  32. In the last 4 weeks, how often have you eaten ham? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Ham**  32a. When you eat ham, how much do you eat, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ slice   + 1 slice   + 2 slices   + 3 slices   + 4 slices or more   **Canned fish, marinated / smoked fish**  33. In the last 4 weeks, how often have you eaten canned fish, marinated or smoked fish (eg smoked salmon, smoked mackerel, canned tuna)? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Canned fish, marinated / smoked fish**  33a. When you eat canned fish, marinated or smoked fish, how much do you eat, most often? By a portion is meant a quantity that would cover a slice of bread. \*  *Choose only one option*   * + ¼ portion (or less)   + ½ portion   + 1 serving   + 2 servings   + 3 servings (or more)   **Cooked fish**  34. In the last 4 weeks, how often have you eaten cooked fish as a main course (eg salmon, trout)? \*  *Choose the bone around option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Cooked fish**  34a. When you eat cooked fish, as a main course, how much do you eat, most often? \* A portion means a quantity of 1 fish fillet or a commercially available fish stick. \*  *Choose only one option*   * + ¼ portion or less   + ½ portion   + 1 serving   + 2 servings   + 3 servings or more   34b. How often was the fish cooked pané or fried? \*  *Choose only one option*   * + Almost never   + About ¼ of intake   + About half of the intake   + About ¾ of intake   + Almost everytime   **Fresh fruits**  35. In the last 4 weeks, how often have you eaten fresh fruit (eg apples, bananas, cherries, peaches)? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + less than 5 times a day   **Fresh fruits**  35a. When you eat fresh fruit, how much do you eat, most often? \* 1 piece is, for example, 1 apple or 1 banana. The bowl is a small, dessert bowl, 150ml, for example with strawberries or cherries. \*  *Choose only one option*   * + ½ piece or ½ bowl or less   + 1 piece or 1 bowl   + 2 pieces or 2 bowls   + 3 pieces or 3 bowls   + 4 bowls or 4 bowls or more   **Compote or canned fruit**  36. In the last 4 weeks, how often have you eaten boiled fruit (for example, compote or canned fruit) \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more often 5 times a day   **Compote or canned fruit**  36a. When you eat boiled fruit, how much do you eat, most often? \* This is a small dessert bowl of 150ml \*  *Choose only one option*   * + ¼ bowl (or less)   + ½ bowl   + 1 bowl   + 2 bowls   + 3 bowls (or more)   **Raw vegetables**  37. In the last 4 weeks, how often have you eaten raw vegetables (eg lettuce, vegetables, etc.) \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + d e 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Raw vegetables**  37a. When you eat raw vegetables, how much do you eat most often? \* One serving is as much as we can hold in the cup of two hands or as much as it covers the middle of a flat plate \*  *Choose only one option*   * + ¼ serving or less   + ½ serving   + 1 serving   + 2 servings   + 3 servings s have more   **Dried legumes**  38. In the last 4 weeks, how often have you eaten dried legumes (eg beans, peas , lentils)? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times per week Aman   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Dried legumes**  38a. When you eat dried legumes (beans, peas, lentils), how much do you eat most often? \* One serving means half a plate \*  *Choose only one option*   * + ¼ portion or less   + ½ portion   + 1 serving   + 2 servings   + 3 servings or more   **Boiled / cooked vegetables**  39. In the last 4 weeks, how often have you eaten boiled / cooked vegetables? \*  *Choose one option is*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Boiled / cooked vegetables**  39a. When you eat boiled / cooked vegetables, how much do you eat, most often? \* One serving is half a plate \*  *Choose only one option*   * + ¼ portion or less   + ½ portion   + 1 serving   + 2 servings   + 3 servings or more   39b. When you eat cooked / cooked vegetables, they were usually: \*  *Choose only one option*   * + fresh vegetables   + frozen vegetables   + canned vegetables   + I do not know   **Pasta**  40. In the last 4 weeks, how often have you eaten pasta (eg spaghetti, macaroni, lasagna, ravioli, noodles, dumplings)? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Pasta**  40a. When you eat pasta, how much do you eat, most often? \*  *Choose only one option*   * + ¼ plate or less related   + ½ plate   + 1 plate   + 2 plates   + 3 plates or more   **Rice**  41. In the last 4 weeks, how often have you eaten rice (couscous, bulgur wheat, barley come in here)? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Rice**  41a. When you eat rice (or couscous, bulgur wheat, barley), how much do you eat, most often? \*  *Choose only one option*   * + ¼ portion or less   + ½ portion   + 1 serving   + 2 servings   + 3 servings or more   **Boiled potatoes**  42. In the last 4 weeks, how often have you eaten boiled potatoes? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more often 5 times a day   **Boiled potatoes**  42a. When you eat boiled potatoes, how much do you eat most often? \* We refer to medium-sized potatoes \*  *Choose only one option*   * + ½ serving or 1 potato, or less   + 1 serving or 2 potatoes   + 1 ½ portion or 3 potatoes   + 2 servings or 4 potatoes   + 2 ½ servings or 5 potatoes or more   **Fried** **specialties from potatoes**  43. In the last 4 weeks, how often have you eaten specialty fried specialties from potatoes (for example, croquettes or potato pancakes)? French fries do not come in here. \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 day a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Fried specialties from potatoes**  43a. When you eat fried potato specialties (for example, croquettes or potato pancakes), how much do you eat most often? \*  *Choose only one option*   * + ¼ plate or 2 croquettes, or less   + ½ plates or 4 croquettes   + 1 plate or 8 croquettes   + 2 plates   + 3 plates or more   **Fries**  44. In the last 4 weeks, how often have you eaten French fries? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Fries**  44a. When you eat French fries, how much do you eat, most often? \* One serving means an average portion of fast food or as much as fits in two hands. \*  *Choose only one option*   * + ¼ portion or less   + ½ portion   + 1 serving   + 2 servings   + 3 servings or more   **Pizza**  45. In the last 4 weeks, how often have you eaten pizza? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + of 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Pizza**  \* One serving is the size of a 350g frozen pizza  45a. When you eat pizza, how much do you eat, most often? \*  *Choose only one option*   * + ¼ portion or less   + ½ portion   + 1 serving   + 2 servings   + 3 servings or more   **Pastries**  46. ​​In the last 4 weeks of the week, how often have you eaten cake, cakes, pastries (including muffins, apple cakes, baklava)? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Pastries**  46a. When you eat cake, cakes, sweet pastries, how much do you eat, how often? \*  *Choose only one option*   * + ½ piece or less   + 1 piece   + 2 pieces   + 3 pieces   + 4 pieces or more   **Biscuits**  47. In the last 4 weeks, how often have you eaten biscuits (eg butter biscuits, cookies, cookies)? \*  *Choose a single hate option*   * + Never   + 1 time a month   + from 2-3 times per month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Biscuits**  47a. When you eat biscuits, how much do you eat, most often? \*  *Choose only one option*   * + 2 biscuits or less   + 3 biscuits   + 4 biscuits   + 5 biscuits   + 6 biscuits or more   **Chocolate**  48. In the last 4 weeks, how often have you eaten chocolate (including chocolate bars, chocolates)? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Chocolate**  48a. When you eat chocolate, how much do you eat, most often? \* A chocolate bar is a standard 100g. A small stick is a Kinder type stick. A large stick is a Mars type. \*  *Choose only one option*   * + ½ chocolate bar or less   + ¼ chocolate bar or 1 small chocolate stick   + ½ chocolate bar or 1 large chocolate stick   + 1 chocolate bar or 2 large chocolate sticks   + 2 chocolate bar or more   **Sweets**  49. In the last 4 weeks, how often have you eaten sweets such as candies, jellies, Turkish delight, cough candy? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + less than 5 times a day   **Sweets**  49a. When you eat sweets like candy, jellies, Turkish delight, cough candy, how much do you eat, most often? \*  *Choose only one option*   * + 1 piece   + 2-5 pieces   + 6-10 pieces   + 11-20 pieces   + 21 pieces or more   **Ice cream**  50. In the last 4 weeks, how often have you eaten ice cream? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + of 3 times a day   + from 4-5 times per day   + more frequent than 5 times a day   **Ice cream**  50a. When you eat ice cream, how much do you eat, most often? \*  *Choose only one option*   * + ½ cup or less   + 1 cup   + 2 cups or 1 ice cream per stick   + 3 cups   + 4 cups or more   **Chips**  51. In the last 4 weeks, how often have you eaten potato chips? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Chips**  51a. When you eat potato chips, how much do you eat, most often? \* This is a small dessert bowl of 150ml \*  *Choose only one option*   * + ¼ bowl (or less)   + ½ bowl   + 1 bowl   + 2 bowls   + 3 bowls (to u more)   **Salads / pretzels**  52. In the last 4 weeks, how often have you eaten saltines, pretzels, sticks, salads? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times to PTA hand   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Salads / pretzels**  52a. When you eat pickles, pretzels, sticks, salads, how much do you eat, most often? \*  *Choose a clear option*   * + ¼ bowl (or less)   + ½ bowl   + 1 bowl   + 2 bowls   + 3 bowls (or more)   **Walnuts / hazelnuts**  53. How often have you eaten nuts in the last 4 weeks (eg walnuts, almonds, hazelnuts, peanuts, pistachios, Brazil nuts, etc.)? \*  *Choose only one option*   * + Never   + 1 time a month   + 2-3 times a month   + 1-2 times a week   + 3-4 times a week   + 5-6 times a week   + 1 time a day   + twice a day   + 3 times a day   + 4-5 times a day   + more frequent than 5 times a day   **Walnuts / hazelnuts**  53a. When you eat nuts, how much you eat, most often? \* A portion is about as much as we can hold in one hand \*  *Select a single option*   * + ¼ portion or less   + ½ portion   + 1 serving   + 2 servings   + 3 servings or more   **Food preparation**  54. What kind of fat are you using most often to prepare meat and fish? \*  *Choose only one option*   * + butter, margarine   + olive oil   + vegetable cooking fats (palm butter, coconut butter)   + cooking animal fats (lard)   + sunflower oil, corn germ oil, rapeseed oil, etc.   + I do not know   55. What kind of fat do you usually use to prepare vegetables? \*  *Choose only one option*   * + butter, margarine   + olive oil   + vegetable cooking fats (palm butter, coconut butter)   + cooking animal fats (lard)   + sunflower oil, corn germ oil, rapeseed oil, etc.   + I do not know   + I don't use it at all   56. Do you usually eat vegetarian? \*  *Choose only one option*   * + No   + Yes   **Food preparation**  56a. Which of the following foods do you avoid eating? Multiple answers apply.  *Check all the correct options*   * + red meat, poultry and sausages   + over   + milk and dairy products   + eggs   **Food preparation**  57. How many times a week do you prepare a hot meal (lunch or dinner) from basic ingredients / fresh raw materials? \*  *Choose only one option*   * + daily   + 5-6 times a week   + 3-4 times a week   + 1-2 times a week   + never | **Lapte**  1. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat lapte (inclusiv lapte pentru cafea, cereale) ? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Lapte**  1a. Când consumați lapte, cât de mult beți, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ Pahar (sau mai puțin)   + 1 Pahar (200 ml)   + 2 Pahare   + 3 Pahare   + 4 Pahare (sau mai mult)   1b. Ce tip de lapte consumați cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Lapte integral (cel puțin 3,5% grăsime)   + Lapte cu conținut scăzut de grăsime (1,5% grăsime)   + Lapte degresat (maximum 0,3% grăsime)   + Lapte de soia   + Lapte fără lactoză   + Alt tip   **Băuturi răcoritoare îndulcite cu zahăr**  2. De câte ori ați consumat băuturi răcoritoare îndulcite cu zahăr (de ex. Cola, limonadă, băuturi răcoritoare pe bază de ceai, bere de malț, băuturi energizante) în ultimele 4 săptămâni? Vă rugăm să NU includeți băuturile light sau fără zahăr \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Băuturi răcoritoare îndulcite cu zahăr**  2a. Când consumați băuturi răcoritoare îndulcite cu zahăr cât de mult beți, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ Pahar (sau mai puțin)   + 1 Pahar (200 ml)   + 2 Pahare   + 3 Pahare   + 4 Pahare (sau mai mult)   **Băuturi răcoritoare light**  3. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat băuturi răcoritoare cu conținut scăzut de calorii (de exemplu băuturi răcoritoare light)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Băuturi răcoritoare light**  3a. Când consumați băuturi răcoritoare light cât de mult beți, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ Pahar (sau mai puțin)   + 1 Pahar (200 ml)   + 2 Pahare   + 3 Pahare   + 4 Pahare (sau mai mult)   **Suc de fructe**  4. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat suc de fructe (de exemplu, de portocale, de mere, suc de cireșe)? Se consideră, de asemenea și sucul de fructe diluat. \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Suc de fructe**  4a. Când consumați suc de fructe cât de mult beți, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ Pahar (sau mai puțin)   + 1 Pahar (200 ml)   + 2 Pahare   + 3 Pahare   + 4 Pahare (sau mai mult)   4b. Cum consumați sucul de obicei? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Nediluat   + Aproximativ ¼ suc și ¾ apă   + Aproximativ suc ½ și ½ apă   + Aproximativ ¾ suc și ¼ apă   **Suc de legume**  5. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat suc de legume (de exemplu suc de roșii sau suc de morcovi)? Se consideră de asemenea, și sucul de legume diluat. \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Suc de legume**  5a. Când consumați suc de legume cât de mult beți, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ Pahar (sau mai puțin)   + 1 Pahar (200 ml)   + 2 Pahare   + 3 Pahare   + 4 Pahare (sau mai mult)   5b. Cum consumați sucul de obicei? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Nediluat   + Aproximativ ¼ suc și ¾ apă   + Aproximativ suc ½ și ½ apă   + Aproximativ ¾ suc și ¼ apă   **Apă**  6. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat apă (apă de la robinet, apă plată, apă de foraj, apă minerală, apă aromatizată)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Apă**  6a. Când consumați apă cât de mult beți, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ Pahar (sau mai puțin)   + 1 Pahar (200 ml)   + 2 Pahare   + 3 Pahare   + 4 Pahare (sau mai mult)   **Ceaiuri de fructe și de plante**  7. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat ceai de fructe sau ceai pe bază de plante? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Ceai de fructe sau ceai pe bază de plante**  7a. Când consumați ceai de fructe sau plante cât de mult beți, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ Ceașcă (sau mai puțin)   + 1 Ceașcă (200 ml)   + 2 Cești   + 3 Cești   + 4 Cești (sau mai mult)   7b. Obișnuiți să îndulciți ceaiul cu zahăr? Nu ne referim la utilizarea îndulcitorilor cu conținut redus de calorii. \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Nu   + Da, aproximativ 1 linguriță la o ceașcă   + Da, 2 lingurițe la o ceașcă   + Da, 3 lingurițe (sau mai mult) la o ceașcă   **Ceai negru sau verde**  8. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați băut ceai negru sau verde? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Ceai verde sau negru**  8a. Când consumați ceai verde sau negru cât de mult beți, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ Ceașcă (sau mai puțin)   + 1 Ceașcă (200 ml)   + 2 Cești   + 3 Cești   + 4 Cești (sau mai mult)   8b. Obișnuiți să îndulciți ceaiul cu zahăr? Nu ne referim la utilizarea îndulcitorilor cu conținut redus de calorii. \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Nu   + Da, aproximativ 1 linguriță la o ceașcă   + Da, 2 lingurițe la o ceașcă   + Da, 3 lingurițe (sau mai mult) la o ceașcă   **Cafea**  9. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat cafea (inclusiv cappuccino, latte macchiato, espresso)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Cafea**  9a. Când consumați cafea cât de mult beți, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ Ceașcă (sau mai puțin)   + 1 Ceașcă (150 ml)   + 2 Cești   + 3 Cești   + 4 Cești (sau mai mult)   9b. Obișnuiți să îndulciți cafeaua cu zahăr? Nu ne referim la utilizarea îndulcitorilor cu conținut redus de calorii. \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Nu   + Da, aproximativ 1 linguriță la o ceașcă   + Da, 2 lingurițe la o ceașcă   + Da, 3 lingurițe (sau mai mult) la o ceașcă   **Bere cu alcool**  10. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați băut bere (alcoolică)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Bere cu alcool**  10a.Când consumați bere cu alcool, cât de mult beți, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ sticlă (sau mai puțin)   + 1 sticlă (500 ml)   + 2 sticle   + 3 sticle   + 4 sticle (sau mai mult)   **Bere fără alcool**  11. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați băut bere fără alcool? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Bere fără alcool**  11a. Când consumați bere fără alcool, cât de mult beți, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ sticlă (sau mai puțin)   + 1 sticlă (330 ml)   + 2 sticle   + 3 sticle   + 4 sticle (sau mai mult)   **Vin**  12. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați băut vin, vin spumant sau vin de fructe? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Vin**  12a. Când consumați vin, cât de mult beți, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + 1 pahar (125 ml)   + 2 pahare   + 3 pahare   + 4 pahare   + 5 pahare (sau mai mult)   **Cocteiluri sau băuturi alcoolice mixte**  13. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ai avut cocteiluri sau alte băuturi alcoolice mixte? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Coctailuri sau băuturi alcoolice mixte**  13a. Când consumați coctail, cât de mult beți, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ băutură (sau mai puțin)   + 1 băutură   + 2 băuturi   + 3 băuturi   + 4 băuturi (sau mai multe)   **Băuturi alcoolice tari**  14. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați băut băuturi alcoolice cu conținut crescut de alcool (de ex. rom, cogniac, lichior, votcă, țuică)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Băuturi alcoolice tari**  14a. Când consumați tărie, cât de mult beți, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + 1/2 pahar   + 1 pahar (20 ml)   + 2 pahare   + 3 pahare   + 4 pahare (sau mai mult)   + Other:   **Cereale dulci**  15. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat cereale dulci pentru micul dejun (inclusiv fulgi de porumb, Fitness, ....) ? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Cereale dulci**  15a. Când consumați cereale dulci, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? Vă rugăm să nu includeți laptele. \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ bol (sau mai putin)   + ½ bol   + 1 bol (125 ml)   + 2 boluri   + 3 boluri (sau mai mult)   **Musli**  16. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat musli? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Musli**  16a. Când consumați musli, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? Vă rugăm să nu includeți laptele. \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ bol (sau mai putin)   + ½ bol   + 1 bol (125 ml)   + 2 boluri   + 3 boluri (sau mai mult)   **Pâine integrală**  17. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat pâine integrală ? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Pâine integrală**  17a. Când consumați pâine integrală, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ felie sau ½ chiflă (sau mai puțin)   + 1 felie sau 1 chiflă   + 2 felii sau 2 chifle   + 3 felii sau 3 chifle   + 4 felii (sau mai multe)   **Pâine neagră sau pâine de secară**  18. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat pâine neagră sau pâine de secară? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Pâine neagră sau de secară**  18a. Când consumați pâine neagră și de secară, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ felie sau ½ chiflă (sau mai puțin)   + 1 felie sau 1 chiflă   + 2 felii sau 2 chifle   + 3 felii sau 3 chifle   + 4 felii (sau mai multe)   **Pâine albă**  19. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat pâine albă (inclusiv pâine fără drojdie)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Pâine albă**  19a. Când consumați pâine albă, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ felie sau ½ chiflă (sau mai puțin)   + 1 felie sau 1 chiflă   + 2 felii sau 2 chifle   + 3 felii sau 3 chifle   + 4 felii (sau mai multe)   **Unt sau margarină**  20. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat unt sau margarină? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Unt sau margarină**  20a. Când consumați unt sau margarină, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ linguriță (sau mai puțin)   + 1 lingurita (rasă)   + 2 lingurite (rase)   + 3 lingurițe (rase)   + 4 lingurite (sau mai mult)   **Cremă de brânză / Brânză tartinabilă**  21. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat brânză tartinabilă (Philadelphia, Almette)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Cremă de brânză / Brânză tartinabilă**  21a. Când consumați cremă de brânză, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ lingură (sau mai puțin)   + 1 lingură (rasă)   + 2 linguri (rase)   + 3 linguri (rase)   + 4 linguri (sau mai mult)   21b. Consumați de obicei cremă de brânză degresată? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Rareori sau niciodată   + Aproape în jumătate din situații   + Predominant   + Nu știu   **Brânzeturi**  22. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat brânză (telemea, cașcaval, mozzarella)? Nu intră aici brânza dulce. \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Brânzeturi**  22a. Când consumați brânzeturi (telemea, cașcaval, mozzarella), cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ felie sau ½ portie (sau mai puțin)   + 1 felie sau 1 porție   + 2 felii sau 2 porții   + 3 felii sau 3 porții   + 4 felii sau 4 porții (sau mai mult)   22b. Consumați de obicei brânzeturi degresate? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Rareori sau niciodată   + Aproape în jumătate din situații   + Predominant   + Nu știu   **Lactate fermentate**  23. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat iaurt, kefir, lapte bătut, brânză dulce, brânză? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Lactate fermentate**  23a. Când consumați lactate fermentate, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ pahar (sau mai putin)   + 1 pahar (200 g)   + 2 pahare   + 3 pahare   + 4 pahar   23b. Consumați de obicei lactate fermentate degresate? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Rareori sau niciodată   + Aproape în jumătate din situații   + Predominant   + Nu știu   **Miere / gem / dulceață / marmeladă / sirop**  24. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat miere sau gemuri/dulcețuri/sirop? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Miere / gem / dulceață / marmeladă /sirop**  24a. Când consumați miere sau dulceață cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + 1 linguriță sau mai puțin   + 2 lingurițe (cu vârf)   + 3 lingurițe (cu vârf)   + 4 lingurițe (cu vârf)   + 5 lingurite (sau mai mult)   **Cremă de ciocolată**  25. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat cremă de ciocolată tartinabilă (Nutella, Finetti)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Cremă de ciocolată**  25a. Când consumați cremă de ciocolată cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + 1 linguriță sau mai puțin   + 2 lingurițe cu vârf   + 3 lingurițe cu vârf   + 4 lingurițe cu vârf   + 5 lingurite (sau mai mult)   **Ouă**  26. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat ouă (de exemplu, ouă prăjite, papară, omletă, ouă fierte)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Ouă**  26a. Când consumați ouă cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ ou (sau mai puțin)   + 1 ou   + 2 ouă   + 3 ouă   + 4 ouă (sau mai mult)   **Carne de pasăre**  27. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați mâncat carne de pasăre? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Carne de pasăre**  27a. Când consumați carne de pasăre cât de mult mâncați, cel mai frecvent? O porție înseamnă aproximativ 1 picior de pui sau 8 nuggets. \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ porție (sau mai puțin)   + ½ porție   + 1 porție   + 2 porții   + 3 porții (sau mai mult)   27b. Cât de frecvent consumați carnea de pasăre pane sau prajită în ulei (friteuza)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + (Aproape) niciodată   + Aproximativ ¼ din consum   + Aproximativ jumătate din consum   + Aproximativ ¾ din consum   + (Aproape) întotdeauna   **Fast-food**  28. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați mâncat fast-food: hamburgeri, kebap, shaworma sau plescavita? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Fast-food**  28a. Când consumați fast-food, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ buc (sau mai puțin)   + 1 bucată   + 2 bucăți   + 3 bucăți   + 4 bucăți (sau mai mult)   **Cârnați / polonezi / crenvursti**  29. În ultimele 4 săptămâni, de câte ori ați consumat cârnați / polonezi / crenvursti? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Cârnați / polonezi / crenvursti**  29a. Când consumați cârnați / polonezi / crenvursti, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ buc (sau mai puțin)   + 1 bucată   + 2 bucăți   + 3 bucăți   + 4 bucăți (sau mai mult)   **Carne roșie**  30. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat carne (de exemplu, carne de porc, de vită, vânat)? Nu intră aici cârnații și carnea de pasăre. \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Carne roșie**  30a. Când mâncați carne roșie, cât de multă mâncați, cel mai frecvent? Prin ”o porție” se înțelege 1 felie cotlet, 1 felie de friptură, 1 șnițel cât palma \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ porție (sau mai puțin)   + ½ porție   + 1 porție   + 2 porții   + 3 porții (sau mai mult)   30b. Cât de des carnea a fost făcută pane ( de exemplu, șnițel)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + (aproape) niciodată   + aproximativ la ¼ din ocaziile de consum   + aproximativ jumătate din ocaziile de consum   + aproximativ ¾ din ocaziile de consum   + (aproape) întotdeauna   **Salamuri / mezeluri**  31. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați consumat salamuri (inclusiv caltaboș, sângerete, tobă, pateuri). Nu intră aici șunca. \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Salamuri / mezeluri**  31a. Când mâncați salamuri (inclusiv caltaboș, sângerete, tobă, pateuri), cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ felie   + 1 felie   + 2 felii   + 3 felii   + 4 felii sau mai multe   31b. Alegeți să mâncați salamuri (inclusiv caltaboș, sângerete, tobă, pateuri) sărace în grăsimi? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + rareori sau niciodată   + aproape jumătate din consum   + predominant   + nu știu   **Șuncă**  32. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat șuncă? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Șuncă**  32a. Când mâncați șuncă, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ felie   + 1 felie   + 2 felii   + 3 felii   + 4 felii sau mai multe   **Pește din conservă, pește marinat sau afumat**  33. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat pește din conservă, pește marinat sau afumat (de exemplu, somon afumat, macrou afumat, ton din conservă)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Pește din conservă, pește marinat sau afumat**  33a. Când mâncați pește din conservă, pește marinat sau afumat, cât de multă mâncați, cel mai frecvent? Printr-o porție se înțelege o cantitate care ar acoperi o felie de pâine. \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ porție (sau mai puțin)   + ½ porție   + 1 portie   + 2 porții   + 3 porții (sau mai mult)   **Pește gătit**  34. În ultimele 4 săptămâni cât de des ați mâncat pește gătit, ca fel principal (de exemplu somon, păstrăv)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Pește gătit**  34a. Când mâncați pește gătit, ca fel principal, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \* Printr-o porție se înțelege o cantitate cât 1 file de pește sau cât un bastonaș de pește pané din comerț. \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ porție sau mai puțin   + ½ porție   + 1 portie   + 2 porții   + 3 porții sau mai mult   34b. Cât de des a fost peștele gătit pané sau prăjit? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + (aproape) niciodată   + aproximativ la ¼ din ocaziile de consum   + aproximativ jumătate din ocaziile de consum   + aproximativ ¾ din ocaziile de consum   + (aproape) întotdeauna   **Fructe proaspete**  35. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați consumat fructe proaspete (de exemplu, mere, banane, cireșe, piersici)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Fructe proaspete**  35a. Când mâncați fructe proaspete, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \* 1 bucată este, de exemplu, 1 măr sau 1 banană. Bolul este unul mic, bol de desert, de 150ml, de exemplu cu căpșuni sau cireșe. \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ bucată sau ½ bol sau mai puțin   + 1 bucată sau 1 bol   + 2 bucăți sau 2 boluri   + 3 bucăți sau 3 boluri   + 4 bucăți sau 4 boluri sau mai mult   **Fructe preparate termic**  36. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat fructe fierte (de exemplu, compot sau fructe din conservă) \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Fructe preparate termic**  36a. Când mâncați fructe fierte, cât mâncați, cel mai frecvent? \*Este vorba de un bol mic, de desert, de 150ml \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ bol (sau mai putin)   + ½ bol   + 1 bol   + 2 boluri   + 3 boluri (sau mai mult)   **Legume crude**  37. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat legume crude (de exemplu, salata verde, crudități etc) \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Legume crude**  37a. Când mâncați legume crude, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*O porție este cât putem ține în căușul a două mâini sau cât acoperă mijlocul unei farfurii plate \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ porție sau mai puțin   + ½ porție   + 1 portie   + 2 porții   + 3 porții sau mai mult   **Leguminoase uscate**  38. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat leguminoase uscate (de exemplu fasole, mazăre, linte)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Leguminoase uscate**  38a. Când mâncați leguminoase uscate (fasole, mazăre, linte), cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*O porție înseamnă jumătate de farfurie \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ porție sau mai puțin   + ½ porție   + 1 portie   + 2 porții   + 3 porții sau mai mult   **Legume fierte / gătite**  39. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat legume fierte/gătite? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Legume fierte / gătite**  39a. Când mâncați legume fierte/gătite, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*O porție este jumătate de farfurie \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ porție sau mai puțin   + ½ porție   + 1 portie   + 2 porții   + 3 porții sau mai mult   39b. Când mâncați legume fierte/gătite, acestea sunt de obicei: \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + legume proaspete   + legume congelate   + conservele de legume   + nu știu   **Paste făinoase**  40. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat paste (de exemplu, spaghetti, macaroane, lasagna, ravioli, tăiței, găluște)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Paste făinoase**  40a. Când mâncați paste, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ farfurie sau mai puțin   + ½ farfurie   + 1 farfurie   + 2 farfurii   + 3 farfurii sau mai mult   **Orez**  41. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat orez (intră aici și cuș-cuș, grâu bulgur, arpacaș)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Orez**  41a. Când mâncați orez (sau cuș-cuș, grâu bulgur, arpacaș), cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ porție sau mai puțin   + ½ porție   + 1 portie   + 2 porții   + 3 porții sau mai mult   **Cartofi fierți**  42. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat cartofi fierți (de exemplu, fierți fără coajă/natur, fierți în coajă, găluște de cartofi)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Cartofi fierți**  42a. Când mâncați cartofi fierți, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \* Ne referim la cartofi de mărime medie \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ porție sau 1 cartof, sau mai puțin   + 1 porție sau 2 cartofi   + 1 ½ porții sau 3 cartofi   + 2 porții sau 4 cartofi   + 2 ½ porții sau 5 cartofi sau mai mult   **Specialități prăjite din cartofi**  43. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat specialități prăjite din cartofi (de exemplu, crochete sau clătite din cartofi)? Nu intră aici cartofii prăjiți. \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Specialități prăjite din cartofi**  43a. Când mâncați specialități prăjite din cartofi (de exemplu, crochete sau clătite din cartofi), cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ farfurie sau 2 crochete, sau mai puțin   + ½ farfurie sau 4 crochete   + 1 farfurie sau 8 crochete   + 2 farfurii   + 3 farfurii sau mai mult   **Cartofi prăjiți**  44. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat cartofi prăjiți? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Cartofi prăjiți**  44a. Când mâncați cartofi prăjiți, cât de mult mâncați , cel mai frecvent? \*Prin o porție se înțelege o porție medie de la fast-food sau cât încape în două mâini. \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ porție sau mai puțin   + ½ porție   + 1 portie   + 2 porții   + 3 porții sau mai mult   **Pizza**  45. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat pizza? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Pizza**  \*O porție este cât o pizza congelată de 350g  45a. Când mâncați pizza, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ porție sau mai puțin   + ½ porție   + 1 portie   + 2 porții   + 3 porții sau mai mult   **Produse de cofetărie**  46. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat tort, prăjituri, patiserie dulce (inclusiv brioșe, bușeuri cu mere, baclava)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Produse de cofetărie**  46a. Când mâncați tort, prăjituri, patiserie dulce, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ bucată sau mai puțin   + 1 bucată   + 2 bucăți   + 3 bucăți   + 4 bucăți sau mai mult   **Biscuiți**  47. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat biscuți (de exemplu biscuiți cu unt, fursecuri, cookies)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Biscuiți**  47a. Când mâncați biscuiți, cât mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + 2 biscuiți sau mai puțin   + 3 biscuiți   + 4 biscuiți   + 5 biscuiți   + 6 biscuiți sau mai mult   **Ciocolată**  48. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat ciocolată (inclusiv batoane de ciocolată, bomboane de ciocolată)? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Ciocolată**  48a. Când mâncați ciocolată, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*O tablă de ciocolată este una standard de 100g. Un baton mic este un baton de tip Kinder. Un baton mare este unul de tip Mars. \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ baton de ciocolată sau mai puțin   + ¼ tablă sau 1 baton mic ciocolată   + ½ tablă sau 1 baton mare de ciocolată   + 1 tablă sau 2 batoane mari de ciocolată   + 2 table sau mai mult   **Dulciuri**  49. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat dulciuri precum bomboane, jeleuri, rahat turcesc, bomboane de tuse? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Dulciuri**  49a. Când mâncați dulciuri precum bomboane, jeleuri, rahat turcesc, bomboane de tuse, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + 1 bucată   + 2-5 bucăți   + 6-10 bucăți   + 11-20 bucăți   + 21 bucăți sau mai mult   **Înghețată**  50. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat înghețată? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Înghețată**  50a. Când mâncați înghețată, cât de multă mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ½ cupă sau mai puțin   + 1 cupă   + 2 cupă sau 1 înghețată pe băț   + 3 cupă   + 4 cupă sau mai multe   **Chipsuri**  51.În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat chipsuri? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Chipsuri**  51a. Când mâncați chipsuri, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*Este vorba de un bol mic, de desert, de 150ml \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ bol (sau mai putin)   + ½ bol   + 1 bol   + 2 boluri   + 3 boluri (sau mai mult)   **Sărățele / covrigei**  52. În ultimele 4 săptămâni, cât de des ați mâncat sărățele, covrigei, sticksuri, salatini? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Sărățele / covrigei**  52a. Când mâncați sărățele, covrigei, sticksuri, salatini, cât de mult mâncați, cel mai frecvent? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ bol (sau mai putin)   + ½ bol   + 1 bol   + 2 boluri   + 3 boluri (sau mai mult)   **Nuci / alune**  53. În ultimele 4 săptămâni cât de des ați mâncat nuci (de exemplu nuci, migdale, alune de pădure, arahide, fistic, nuci braziliene etc) ? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Niciodată   + 1 dată pe lună   + de 2-3 ori pe lună   + de 1-2 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 5-6 ori pe săptămână   + 1 dată pe zi   + de 2 ori pe zi   + de 3 ori pe zi   + de 4-5 ori pe zi   + mai frecvent de 5 ori pe zi   **Nuci / alune**  53a. Când mâncați nuci, cât de multe mâncați, cel mai frecvent? \*O porție este cam cât putem ține într-o mână \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + ¼ porție sau mai puțin   + ½ porție   + 1 portie   + 2 porții   + 3 porții sau mai mult   **Pregătirea alimentelor**  54. Ce fel de grăsime folosiți de obicei la prepararea cărnii și a peștelui? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + unt, margarină   + ulei de măsline   + grăsimi de gătit din plante (unt de palmier, de cocos)   + grăsimi animale de gătit (untură)   + ulei de floarea soarelui, ulei de germeni de porumb, ulei de rapiță etc.   + nu știu   55. Ce fel de grăsime folosiți de obicei la prepararea legumelor? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + unt, margarină   + ulei de măsline   + grăsimi de gătit din plante (unt de palmier, de cocos)   + grăsimi animale de gătit (untură)   + ulei de floarea soarelui, ulei de germeni de porumb, ulei de rapiță etc.   + nu știu   + nu folosesc deloc   56. Mâncați, în mod obișnuit, vegetarian? \*  *Alegeți o singura opțiune*   * + Nu   + Da   **Pregătirea alimentelor**  56a. Pe care dintre următoarele alimente evitați să le mâncați? Sunt posibile răspunsuri multiple.  *Bifati toate optiunile corecte*   * + carne roșie, carne de pasăre și cârnați   + pește   + lapte și produse lactate   + ouă   **Prepararea alimentelor**  57. De câte ori pe săptămână pregătiți, din ingrediente de bază/materii prime proaspete, o masă caldă (prânz sau cină)? \*  *Alegeti o singura opțiune*   * + zilnic   + de 5-6 ori pe săptămână   + de 3-4 ori pe săptămână   + de 1-2 ori pe săptămână   + niciodată |

Bottom of Form