# 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 pizza45a. 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 350g45a. 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