

Imię, nazwisko: płeć:

data urodzenia: wiek:

Adres zamieszkania telefon:

Waga: Wzrost: Obwód tali: Obwód bioder:

BMI: WHR:

Pomiar grubości fałdu skórniego / ilość tkanki tłuszczowej:

1. Ile posiłków dziennie zjadasz?

2. Czy jesz śniadanie? Tak zawsze Czasami Nie

3. Co najchętniej zjadasz na śniadanie?

4. Czy bierzesz ze sobą śniadania do szkoły? Tak zawsze Czasami Nie Kupuje coś w drodze, w sklepie

5. Czy podjadasz po kolacji? Nigdy Zawsze Czasami Inne Jeśli tak, to co?.....

6. Preferowane posiłki: Śniadanie Obiad Kolacja

7. Jakie produkty spożywasz najczęściej? (zaznacz dwie odp.)

słodycze i ciasta produkty zbożowe (pieczywo, makarony, kasze itp.)

mleko, sery, jogurty posiłki mączne(pierogi, naleśniki, kluski itp.)

posiłki słone posiłki pikantne

posiłki mięsne owoce warzywa

8. Wymień 3 dania/produkty, które najczęściej jesz. 1.

2.

3.

9. Czy lubisz warzywa i owoce? Tak Nie Zależy jakie? Wymień:

10. Jak często jadasz warzywa? Codziennie 3 x w tygodniu 1 x w tygodniu Rzadko

11. Jak często jadasz owoce? Codziennie 3 x w tygodniu 1 x w tygodniu Rzadko

12. Co najczęściej pijesz? wodę gazowaną, niegazowaną wodę smakową

słodzone soki, nektary owocowe i warzywne świeże soki owocowo-warzywne

słodzone napoje gazowane lub energetyki herbatę

13. Kiedy kładziesz się spać?

14. Czy często przysypiasz w szkole? Tak Nie Czasami

15. Czy jesteś senna/y po posiłku? Tak Nie

16. Czy chętnie uczestniczysz w lekcjach WF Tak Nie Czasami

17. Czy uprawiasz jakiś sport? Tak. Jaki? Nie

18. Jak lubisz spędzać czas wolny? (zaznacz dwie odp.)

Oglądanie TV Komputer Książka Zabawa w domu Atywność na świeżym powietrzu

19. Ile czasu dziennie przeznaczasz na aktywność fizyczną?

20. Czy masz zajęcia pozaszkolne? Tak. Jakie? Nie

21. Czy kiedykolwiek podejmowałeś/łaś próby odchudzania Nie Tak. Ile razy?

22. Jeśli tak, czy miałeś wsparcie ze strony innych osób? Nie Tak. Kogo?

23. Jakiego typu ograniczenia stosowałeś/łaś? ograniczenie słodczy ograniczenie słodzonych napojów

nie jedzenie kolacji duże ograniczenie jedzenia

24. Czy udało Ci się schudnąć? Tak Nie

25. Czy był efekt jojo? Tak Nie

26. Czy odczuwasz któreś z poniższych symptomów? zmęczenie, senność, nie mam energii

wzmożone pragnienie

wzmożony apetyt

27. Czy jesteś zadowolona/ny z tego jak wyglądasz? źle nie jest źle, ale mogłoby być lepiej

dobrze bardzo dobrze

Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Fundację „Ochrona Zdrowia, Opieka i Troska” z siedzibą w Zbąszyniu przy ul. Na Kępie 3 moich danych osobowych zawartych w formularzu zgłoszeniowym do Projektu „Edukacja promocja i profilaktyka w kierunku przeciwdziałania nadwadze, otyłości i cukrzycy wśród mieszkańców Gminy Zbąszyń” w celu wzięcie udziału w Projekcie.

Oświadczam, że zapoznałam/em się z informacją o przetwarzaniu danych dotyczącą udziału w badaniach do Projektu „Edukacja promocja i profilaktyka w kierunku przeciwdziałania nadwadze, otyłości i cukrzycy wśród mieszkańców Gminy Zbąszyń” oraz akceptuję jej postanowienia bez zastrzeżeń.

Oświadczam,¹ że moim miejscem zamieszkania:²

Informacja jest zgodna ze stanem faktycznym na dzień: Podpis

1. Niniejsze oświadczenie jest składane w oparciu o art. 75 § 2 Kodeksu postępowania administracyjnego. Składający oświadczenie podlega rygorowi odpowiedzialności kamej za składanie fałszywych zeznań na podstawie art.233 § 6 Kodeksu karnego.

2. W celu ustalenia miejsca zamieszkania należy uwzględnić: czas trwania i ciągłość pobytu na terytorium danego państwa członkowskiego charakter i specyfikę wykonywanej pracy, miejsce w którym praca jest zazwyczaj wykonywana, jej stały charakter oraz czas trwania, sytuację rodzinną i wiezi rodzinną, sytuację mieszkaniową, oraz to czy sytuacja ma charakter stały.



Ochrona Zdrowia
Opieka i Troska

Fundacja Ochrona Zdrowia Opieka i Troska
ul Na Kepie 3, 64-360 Zbąszyń
tel. 68 386 77 77

DARMOWE badania!

ZADANIE PUBLICZNE WSPÓŁFINANSOWANE PRZEZ URZĄD MIASTA I GMINĘ ZBĄSZYŃ

Edukacja, promocja i profilaktyka w kierunku przeciwdziałania nadwadze, otyłości i cukrzycy wśród mieszkańców gminy Zbąszyń.

ANKIETA



tel. 68 386 77 77

www.fundacjarcz-zbaszyn.pl