MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

Kwestionariusz

Spożycia witaminy D

Wskaż typową liczbę porcji spożywanych produktów oraz produktów dodawanych do spożywanych potraw (możliwe jest wskazanie liczb ułamkowych).

Następnie, podkreśl najczęściej wybierane produkty z grup ryb i przetworów rybnych (1-2 produkty dla każdej z komórek zaznaczonych strzałką).

Grupa produktów	Produkty	Wielkość porcji	Częstość spożycia	Liczba porcji
Świeże i wędzone ryby	→ Łosoś, pstrąg tęczowy, śledź, węgorz	50 g (porcja wielkości talii kart)	miesięczni e	
	→ Halibut, makrela, pstrąg strumieniowy, sola, tuńczyk	50 g (porcja wielkości talii kart)	miesięczni e	
	→ Dorsz, flądra, płastuga, mintaj, morszczuk, okoń, sandacz, szczupak	50 g (porcja wielkości talii kart)	miesięczni e	
Przetwory rybne	→ Przetwory ze śledzi, sardynek i tuńczyka (np. w puszkach, rolmopsy)	100 g (np. 2 duże rolmopsy, mała puszka tuńczyka, 2/3 puszki śledzi)	miesięczni e	
	→ Przetwory z innych ryb (np. paprykarz)	100 g (np. 1/3 dużej puszki paprykarza)	miesięczni e	
Produkty mleczne	Lody „mleczne” (inne niż sorbety)	40 g („kulka”)	miesięczni e	
	Mleko i napoje mleczne (jogurt, kefir, maślanka, śmietana)	250 g (1 szklanka)	tygodniowo	

	Sery żółte	20 g (cienki plasterek)	tygodniowo	
	Sery pleśniowe	150 g (średnie opakowanie)	tygodniowo	
	Ser typu feta	15 g (plasterek)	tygodniowo	
	Sery twarogowe	50 g (np. gruby plaster, 2 łyżki serka wiejskiego)	tygodniowo	
	Serki kanapkowe, topione	25 g (np. łyżka serka kanapkowego, „trójkącik” serka topionego)	tygodniowo	
	Serki homogenizowane, deserki mleczne	150 g (opakowanie)	tygodniowo	
Jaja	Całe jaja	50 g (1 sztuka)	tygodniowo	
	Samo żółtko	20 g (1 sztuka)	tygodniowo	
Mięso	Mięso	100 g (wielkość małej dłoni)	tygodniowo	
	Wędliny	15 g (np. cienki plasterek szynki, 3 plasterki kiełbasy)	tygodniowo	
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne pszenne, cukiernicze	35 g (np. 1 kromka średniej wielkości, mała kajzerka)	tygodniowo	
	Makarony jajeczne	100 g ugotowanego (niepełna szklanka)	tygodniowo	
Tłuszcze	Masło, mix masła i margaryny, słonina	5 g (płaska łyżeczka)	dziennie	
	Margaryna	5 g (płaska łyżeczka)	dziennie	

Instrukcja dotycząca analizy odpowiedzi

1. Liczba porcji w przypadku produktów których spożycie określano w przeliczeniu na tydzień lub miesiąc powinna zostać podzielona odpowiednio przez 7 lub przez 30.

2. Spożycie witaminy D z każdego produktu powinno zostać określone przy wykorzystaniu następującego wzoru:

Spożycie witaminy D [µg] = dobowa liczba porcji × zawartość witaminy D w 1 porcji

3. Całkowite dobowe spożycie witaminy D stanowi sumę jej spożycia ze wszystkich produktów uwzględnionych w kwestionariuszu.

Zawartość witaminy D w 1 porcji o wielkości określonej w kwestionariuszu:

Grupa produktów	Produkty	Wielkość porcji	Zawartość witaminy D w 1 porcji [μg]
Świeże i wędzone ryby*	Łosoś	50 g	7,50
	Pstrąg tęczowy	50 g	7,80
	Śledź	50 g	9,50
	Węgorz	50 g	15,00
	Halibut	50 g	2,50
	Makrela	50 g	2,50
	Pstrąg strumieniowy	50 g	1,05
	Sola	50 g	4,00
	Tuńczyk	50 g	3,60
	Dorsz	50 g	0,50
	Flądra	50 g	0,40
	Płastuga	50 g	0,40
	Mintaj	50 g	0,50
	Morszczuk	50 g	0,50
	Okoń	50 g	0,40
	Sandacz	50 g	0,35
	Szczupak	50 g	0,45
Przetwory rybne*	Przetwory ze śledzi, sardynek i tuńczyka	100 g	12,36
	Przetwory z innych ryb	100 g	0,93
Produkty mleczne	Lody „mleczne” (inne niż sorbety)	40 g	0,30
	Mleko i napoje mleczne (jogurt, kefir, maślanka, śmietana)	250 g	0,28
	Sery żółte	20 g	0,09
	Sery pleśniowe	150 g	0,29
	Ser typu feta	15 g	0,08
	Sery twarogowe	50 g	0,08
	Serki kanapkowe, topione	25 g	0,07
	Serki homogenizowane, deserki mleczne	150 g	0,23
Jaja	Całe jaja	50 g	0,85

	Samo żółtko	20 g	0,90
Mięso	Mięso	100 g	0,75
Wędliny	Wędliny	15 g	0,09
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne pszenne, cukiernicze	35 g	0,06
	Makarony jajeczne	100 g	0,25
Tłuszcze	Masło, mix masła i margaryny, słonina	5 g	0,03
	Margaryna	5 g	0,31

* W przypadku grup obejmujących ryby i przetwory rybne, przeciętna zawartość witaminy D w porcji powinna być dla każdego uczestnika indywidualizowana (wyliczona jako średnia wartość dla produktów wskazanych jako najczęściej wybierane