Все, что жирным это заметки, которые не идут в основную анкету, все остальное на 2 языках, при выборе языка должен выйти только один язык.

1. Сіз сауалнаманы қай тілде өткізгіңіз келеді?

На каком языке вы предпочитаете пройти анкетирование?

**Варианты ответов:**

Орысша/русский

Қазақша/казахский

**Далее все идет на том языке, на котором они выбрали анкетирование**

1. **Здесь идет текст с которым они должны согласиться о прохождении исследования. Текст будет позже и должен быть редактирующимся.**

**Варианты ответов:**

Согласен/не согласен

Келісемін/келіспеймін

1. Ваше имя?

Сіздің аты-жөні?

**Графу вводить текст**

1. Рост

Сіздің өсуіңіз

**Граффу вводить текст**

1. Вес

Салмағыңыз

**Граффу вводить текст**

1. Возраст

Жасыңыз

**Граффу вводить текст**

1. Пол

Жынысыңыз

**Выбор мужской/ женский, еркек / әйел**

1. Семейное положение

Отбасылық жағдайы

**Женат, замужем/не женат, не замужем/разведен(а)/вдовец(а)**

**Үйленген, тұрмыста/үйленбеген / ажырасқан / жесір**

1. Хронические заболевания, если да то какие

Созылмалы аурулар, егер болса

**Граффу вводить текст**

1. Образование

Білім

**Среднее/высшее**

**Орта / жоғары**

1. Место проживания

Тұрғылықты жеріңіз

**Граффу вводить текст**

1. Укажите пожалуйста количество раз приема пищи за последние 24 часа?

Соңғы 24 сағат ішінде тамақтану санын көрсетіңіз?

**Выбрать цифру от 1 до 10, не вводить самим и на то какую цифру выбрали столько раз должны повториться вопросы с 13 по 17**

1. На каждый прием пищи опишите максимально детально, что вы ели и пили, **а также после каждого приема пищи следуют следующие вопросы:**

Әр тамақ үшін не жеп, ішкеніңізді егжей-тегжейлі сипаттаңыз

1. Место приема пищи

дома

Ресторан быстрого питания

другой ресторан

школьной столовой

школа, а не столовая

детский сад

столовая

бар

работа

машина

спортивный

какое-то другое место

другие

Тамақтану орны

үйде

Фастфуд мейрамханасы

басқа мейрамхана

мектеп асханасы

мектеп, асхана емес

балабақшасы

асхана

бар

жұмыс

машина

спорттық

қандай да бір басқа орын

басқа

1. Использование телевизора и компьютера во время еды и питья (Выберите все подходящие варианты):

просмотр телевизора

используя ноутбук

с помощью мобильного телефона

ни один из этих

Тамақтану және ішу кезінде теледидар мен компьютерді пайдалану(барлық қолайлы нұсқаларды таңдаңыз):

теледидар көру

пайдалана отырып, ноутбук

көмегімен, ұялы телефон

бірде-бір осы

1. Ты ел вместе с кем-нибудь?

Да/нет

Сіз біреумен бірге жедіңіз бе?

Иә/Жоқ

1. Если да, с кем?

член семьи

другие

Егер иә болса, кіммен?

отбасы мүшесі

басқа

**ЗДЕСЬ БУДУТ ФОТОГРАФИИ кружек, стаканов и тарелок для выбора, Я СКИНУ**

**После ввода всех приемов пищи и детальных описаний это:**

1. Некоторые продукты и напитки часто забываются. В дополнение к продуктам питания и напиткам, о которых вы уже сообщили, употребляли ли вы:

**Все поля обязательны для заполнения**

Вода, в том числе из-под крана, из-под крана, в бутылках, из фонтана?

Да нет

1. Кофе, чай, безалкогольные напитки, молоко или сок?

Да нет

1. Пиво, вино, коктейли или другие напитки?

Да нет

1. Печенье, конфеты, мороженое или другие сладости?

Да нет

1. Чипсы, крекеры, попкорн, крендельки, орехи или другие закуски?

Да нет

1. Фрукты, овощи или сыры?

Да нет

1. Хлеб, булочки или лепешки?

Да нет

1. Добавки (включая антациды)?

Да нет

1. Что-нибудь еще?

Да нет

18. Кейбір тағамдар мен сусындар жиі ұмытылады. Қосымша азық-түлік өнімдері және сусындар туралы хабарлады, употребляли ба:

Су, оның ішінде краннан, краннан, бөтелкелерден, субұрқақтан?

Иә жоқ

19. Кофе, шай, алкогольсіз сусындар, сүт немесе шырын?

Иә жоқ

20. Сыра, шарап, коктейльдер немесе басқа сусындар?

Иә жоқ

21. Печенье, кәмпиттер, балмұздақ немесе басқа тәттілер?

Иә жоқ

22. Чипстер, крекер, попкорн, претцельдер, жаңғақтар немесе басқа да тағамдар?

Иә жоқ

23. Жемістер, көкөністер немесе шикі?

Иә жоқ

24. Нан, тоқаштар немесе торттар?

Иә жоқ

25. Қоспалар (антацидтерді қоса)?

Иә жоқ

1. Басқа Нәрсе?

Иә жоқ

**Если где-то есть ответ да, то должно открыться поле для заполнения**

**И повториться вопросы 13-17**

1. Количество заявленной еды

Насколько обычной было количество еды, о котором вы сообщили?

Количество еды и напитков, которые я выпил со вторника, 1 марта, с 00:00 до вторника, 1 марта, с 23:59, составило:

Гораздо больше, чем обычно

Обычное

Гораздо меньше, чем обычно

1. во сколько вы вчера проснулись?

Указать время

я предпочитаю не отвечать

я не знаю

1. что вы чувствовали, когда проснулись вчера?

Бодрый

Менее бодрый

Уставший

я предпочитаю не отвечать

я не знаю

1. Во сколько вы легли спать? Это может быть не то время, когда вы начали пытаться заснуть.

Введите время

предпочитаю не отвечать

Я не знаю

1. Во сколько вы начали пытаться заснуть?

Введите время

предпочитаю не отвечать

Я не знаю

1. Сколько времени вам понадобилось, чтобы заснуть, с того момента, как вы впервые попытались это сделать?

Введите время

предпочитаю не отвечать

Я не знаю

1. Сколько раз вы просыпались, не считая последнего раза? Пожалуйста, введите 0, если нет.

Укажите количество раз

предпочитаю не отвечать

Я не знаю

1. Когда вы в последний раз проснулись сегодня?

Введите время

предпочитаю не отвечать

Я не знаю

1. Во сколько вы сегодня встали с постели? Это может отличаться от того, когда вы проснулись в последний раз. Например, вы могли проснуться в 6:35, но не вставали с постели, чтобы начать свой день до 7:20.

Введите время

предпочитаю не отвечать

Я не знаю

1. Как хорошо вы спали прошлой ночью?

Отлично

Хорошо

Неплохо

Плохо

Очень плохо

предпочитаю не отвечать

Я не знаю

1. Что вы чувствовали, когда проснулись сегодня?

Бодрый

Менее бодрый

Уставший

я предпочитаю не отвечать

я не знаю

1. Какова продолжительность сна, о которой вы сообщили, между вторником, 1 марта, и средой, 2 марта, по сравнению с вашим обычным сном?

Гораздо больше, чем обычно

Обычная

Гораздо меньше, чем обычно

предпочитаю не отвечать

Я не знаю

1. Беременность ? да нет
2. Кормление ? да нет

28. Мәлімделген тағам мөлшері

Сіз хабарлаған тамақ мөлшері қаншалықты қарапайым болды?

Мен сейсенбі, 1 наурыз, 00:00-ден сейсенбіге дейін, 1 наурыз, 23:59-дан бастап ішкен тамақ пен сусындардың мөлшері:

Әдеттегіден әлдеқайда көп

Қарапайым

Әдеттегіден әлдеқайда аз

29. сіз кеше қанша ояндыңыз?

Уақытты көрсету

мен жауап бермегенді жөн көремін

Мен білмеймін

30. кеше оянғанда не сезіндіңіз?

Сергек

Аз Көңілді

Шаршаған

мен жауап бермегенді жөн көремін

Мен білмеймін

31. Сіз қанша ұйықтадыңыз? Бұл сіз ұйықтай бастаған уақыт болмауы мүмкін.

Уақытты енгізіңіз

жауап бермегенді жөн көріңіз

Мен білмеймін

32. Сіз қанша ұйықтай бастадыңыз?

Уақытты енгізіңіз

жауап бермегенді жөн көріңіз

Мен білмеймін

33. Сіз оны алғаш рет жасаған сәттен бастап ұйықтауға қанша уақыт кетті?

Уақытты енгізіңіз

жауап бермегенді жөн көріңіз

Мен білмеймін

34. Сіз соңғы рет санамай қанша рет ояндыңыз? Егер жоқ болса, 0 енгізіңіз.

Рет санын көрсетіңіз

жауап бермегенді жөн көріңіз

Мен білмеймін

35. Сіз бүгін соңғы рет қашан ояндыңыз?

Уақытты енгізіңіз

жауап бермегенді жөн көріңіз

Мен білмеймін

36. Бүгін сіз төсектен қанша тұрдыңыз? Бұл сіз соңғы рет оянғаннан өзгеше болуы мүмкін. Мысалы, сіз 6:35-те оянуыңыз мүмкін, бірақ күніңізді 7:20-ға дейін бастау үшін төсектен шықпадыңыз.

Уақытты енгізіңіз

жауап бермегенді жөн көріңіз

Мен білмеймін

37. Кеше түнде қаншалықты жақсы ұйықтадыңыз?

Өте жақсы

Жақсы

Жаман емес

Жаман

Өте жаман

жауап бермегенді жөн көріңіз

Мен білмеймін

38. Бүгін оянғанда не сезіндіңіз?

Сергек

Аз Көңілді

Шаршаған

мен жауап бермегенді жөн көремін

Мен білмеймін

39. Сейсенбі, 1 наурыз және сәрсенбі, 2 наурыз аралығында сіз әдеттегі ұйқыңызбен салыстырғанда ұйқының ұзақтығы қандай?

Әдеттегіден әлдеқайда көп

Қарапайым

Әдеттегіден әлдеқайда аз

жауап бермегенді жөн көріңіз

Мен білмеймін

40. Жүктілік ? иә жоқ

41. Азықтандыру ? иә жоқ

1. В следующих вопросах (42-172) отметьте частоту употребления пищи

Келесі сұрақтарда тамақтану жиілігін таңдаңыз

Говядина

никогда

1-3 раза в месяц

1 раз в неделю

2-4 в неделю

5-6 в неделю

1 раз в день

2-3 раза в день

4-5 раз в день

6+ раз в день

1. Конина

никогда

1-3 раза в месяц

1 раз в неделю

2-4 в неделю

5-6 в неделю

1 раз в день

2-3 раза в день

4-5 раз в день

6+ раз в день

1. Бифбургер

никогда

1-3 раза в месяц

1 раз в неделю

2-4 в неделю

5-6 в неделю

1 раз в день

2-3 раза в день

4-5 раз в день

6+ раз в день

1. Свинина

никогда

1-3 раза в месяц

1 раз в неделю

2-4 в неделю

5-6 в неделю

1 раз в день

2-3 раза в день

4-5 раз в день

6+ раз в день

1. Баранина
2. Мясо птицы
3. Бекон
4. Ветчина
5. Копченое мясо
6. Колбасы
7. Пироги с мясом
8. Печень, ливерная колбаса
9. Жаренная рыба
10. Рыбные палочки, рыбные пироги
11. Блюда из белой рыбы: свежая, замороженная (треска, пикша, камбала, палтус)
12. Жирные рыбы: свежая, консервированная (скумбрия, копченая рыба, тунец, лосось, сельдь, сардины
13. Белый хлеб
14. Черный хлеб
15. Отрубной хлеб
16. Крекеры, сырные печенья
17. Сухари, сушки
18. Каша
19. Злаки на завтрак, например, кукурузные хлопья, мюсли и т.д
20. Варенный картофель, в мундире, картофельное пюре
21. Чипсы
22. Жаренная картошка
23. Картофель в салате
24. Белый рис
25. Коричневый рис
26. Белая или цветная паста: спагетти, макароны и т.д.
27. Макароны из муки грубого помола
28. Лазанья
29. Пицца
30. Сливки, сметана (1 ст.ложка)
31. Взбиттые сливки (1 ст.ложка)
32. Маложирный йогурт
33. Жирный йогурт
34. Кумыс
35. Шубат
36. Айран
37. Молочный десертный продукт
38. Твердые сыры (средняя порция)
39. Творог, плавленые сыры (средняя порция)
40. Яйца (1 штука)
41. Пироги с заварным кремом
42. Низкокалорийные заправки для салатов (1 ст.ложка)
43. Майонез (1 ст.ложка)
44. Вегетарианские соусы (1 ст.ложка)
45. Другие соусы (1 ст.ложка)
46. Масло сливочное (1 чайная ложка)
47. Маргарин блочный (1 чайная ложка)
48. Маргарин мягкий (1 чайная ложка)
49. Другие виды маргарина(1 чайная ложка)
50. Маложирный масла (1 чайная ложка)
51. Масла с очень низким содержанием жиров (1 чайная ложка)
52. Печенье, шоколад
53. Печенье в упаковках с длительным сроком годности
54. Пирожные домашнего приготовления
55. Пирожные готовые
56. Булочки и другая выпечка домашняя
57. Булочки и другая выпечка готовая
58. Фруктовые пироги домашние
59. Фруктовые пироги готовые
60. Домашние пудинги
61. Готовые пудинги
62. Молочный пудинг
63. Мороженное
64. Шоколадный батончик или шокол конфеты
65. Шоколадная плитка
66. Конфеты карамель, леденцы
67. Сахар, добавляемый в чай, кофе (1 чайная ложка)
68. Снеки
69. Орехи
70. Вегетарианский суп
71. Мясной суп
72. Соусы (ст.ложка)
73. Кетчуп (ст.ложка)
74. Маринованные, соленые огурцы
75. Острые приправы (ст.ложка)
76. Мясные приправы (ч.ложка)
77. Джем, мармелад, мед (ч.ложка)
78. Арахисовое масло (ч.ложка)
79. Чай
80. Кофе
81. Декафеинизированное кофе
82. Сливки для кофе (ч.ложка)
83. Какао, горячий шоколад
84. Кофейные напитки
85. Вино
86. Пиво, сидер
87. Вермут, ликер, коньяк
88. Виски, водка, спирт
89. Низкокалорийные газированные безалкогольные напитки
90. Газированные безалкогольные напитки: кока-кола.
91. Фруктовые соки 100%
92. Фруктовые пюре
93. Яблоко
94. Груши
95. Апельсины, мандарины
96. Грейпфрут
97. Банан
98. Виноград (порция)
99. Дыня (кусок)
100. Персик, абрикос
101. Ягоды, включая киви
102. Консервированные фрукты
103. Сушенные фрукты
104. Морковь
105. Шпинат
106. Брокколи
107. Брюссельская капуста
108. Капуста белокачанная
109. Горох
110. Фасоль
111. Кабачок, патиссон
112. Цветная капуста
113. Репа, редис
114. Лук порей
115. Лук репчатый
116. Чеснок
117. Грибы
118. Сладкий перец
119. Пророщенная фасоль
120. Зеленый салат, огурцы
121. Кресс салат
122. Помидоры
123. Свекла
124. Капустный салат
125. Авокадо
126. Чечевица
127. Тофу, соя
128. Какое молоко вы чаще используете?

**Бланк для заполнения**

1. Как много молока вы употребляете ежедневно?

Не использую

0,5 л

1л

2л

1. Вы едите на завтрак злаки (например, мюсли, кукурузные хлопья)?

Да/нет

1. Какое масло или жир вы используете для приготовления горячих блюд?

Сливочное

Растительное масло жидкое

Растительное масло твердое

Маргарин

Другое

Не использую

1. Какое масло или жир вы употребляете с хлебобулочными изделиями?

Сливочное

Растительное масло жидкое

Растительное масло твердое

Маргарин

Другое

Не использую

42. Сиыр еті

ешқашан

Айына 1-3 рет

Аптасына 1 рет

Аптасына 2-4

Аптасына 5-6

Күніне 1 рет

2-3 рет

4-5 рет

6 + күніне бір рет

43. Жылқы

ешқашан

Айына 1-3 рет

Аптасына 1 рет

Аптасына 2-4

Аптасына 5-6

Күніне 1 рет

2-3 рет

4-5 рет

6 + күніне бір рет

44. Бифбургер

ешқашан

Айына 1-3 рет

Аптасына 1 рет

Аптасына 2-4

Аптасына 5-6

Күніне 1 рет

2-3 рет

4-5 рет

6 + күніне бір рет

45. Шошқа еті

ешқашан

Айына 1-3 рет

Аптасына 1 рет

Аптасына 2-4

Аптасына 5-6

Күніне 1 рет

2-3 рет

4-5 рет

6 + күніне бір рет

46. Қой

47. Құс еті

48. Бекон

49. Ветчина

50. Ысталған ет

51. Шұжық

52. Ет пирогтары

53. Бауыр, бауыр шұжық

54. Қуырылған балық

55. Балық таяқшалары, балық пирогтары

56. Ақ балықтан жасалған тағамдар: жаңа, мұздатылған (треска, Хед, камбала, галибут)

57. Майлы балық: жаңа піскен, консервіленген (скумбрия, ысталған балық, тунец, лосось, майшабақ, сардина

58. Ақ нан

59. Қара нан

60. Кебек наны

61. Крекер, ірімшік печеньесі

62. Кептірілген нан

63. Ботқа

64. Таңғы асқа арналған дәнді дақылдар, мысалы, жүгері, гранола және т. б

65. Пісірілген картоп, мундирде, картоп езбесі

66. Чиптер

67. Қуырылған картоп

68. Салаттағы картоп

69. Ақ күріш

70. Қоңыр күріш

71. Ақ немесе түрлі-түсті макарон: спагетти, макарон және т. б.

72. Ірі тартылған ұннан жасалған макарон

73. Лазанья

74. Пицца

75. Кілегей, қаймақ (1 ас қасық қасық)

76. Шайқалған кілегей (1 ас қасық)

77. Майсыз йогурт

78. Майлы йогурт

79. Қымыз

80. Шұбат

81. Айран

82. Сүт десерті өнімі

83. Қатты ірімшіктер (орташа порция)

84. Сүзбе, балқытылған ірімшіктер (орташа порция)

85. Жұмыртқа (1 дана)

86. Бәліш бастап заварным креммен

87. Төмен калориялы салат таңу (1 ас қасық)

88. Майонез (1 ас қасық)

89. Вегетариандық тұздықтар (1 ас қасық)

90. Басқа тұздықтар (1 ас қасық)

91. Сары май (1 шай қасық)

92. Маргарин блогы (1 шай қасық)

93. Жұмсақ Маргарин (1 шай қасық)

94. Маргариннің басқа түрлері (1 шай қасық)

95. Майсыз май (1 шай қасық)

96. Майлар өте төмен (1 шай қасық)

97. Печенье, шоколад

98. Сақтау мерзімі ұзақ қаптамадағы Печенье

99. Үйде дайындалған торттар

100. Дайын торттар

101. Тоқаш және басқа да пісіру басты

102. Тоқаштар және басқа да пісіру дайын

103. Үйдегі жеміс пирогтары

104. Дайын жеміс бәліштері

105. Үй пудингтері

106. Дайын пудингтер

107. Сүт пудингі

108. Балмұздақ

109. Шоколад бар немесе шокол кәмпиттері

110. Шоколад плиткасы

111. Кәмпит карамель, лолипоп

112. Шайға, кофеге қосылған қант (1 шай қасық)

113. Тағамдар

114. Жаңғақтар

115. Вегетариандық сорпа

116. Ет сорпасы

117. Тұздықтар (ас қасық)

118. Кетчуп (ас қасық)

119. Маринадталған, тұздалған қияр

120. Ащы дәмдеуіштер (ас қасық)

121. Ет дәмдеуіштері (қасық)

122. Джем, мармелад, бал (қасық)

123. Жержаңғақ майы (шай қасық)

124. Шай

125. Кофе

126. Декафеинделген кофе

127. Кофеге арналған крем (шай қасық)

128. Какао, ыстық шоколад

129. Кофе сусындары

130. Шарап

131. Сыра, сидер

132. Вермут, ликер, коньяк

133. Виски, арақ, алкоголь

134. Төмен калориялы газдалған алкогольсіз сусындар

135. Газдалған алкогольсіз сусындар: кока-кола.

136. Жеміс шырындары 100%

137. Жеміс пюресі

138. Алма

139. Алмұрт

140. Апельсиндер, мандариндер

141. Грейпфрут

142. Банан

143. Жүзім (қызмет ету)

144. Қауын (кесек)

145. Шабдалы, өрік

146. Кивиді қоса алғанда, жидектер

147. Консервіленген жемістер

148. Кептірілген жемістер

149. Сәбіз

150. Шпинат

151. Брокколи

152. Брюссель өскіндері

153. Ақ қырыққабат

154. Бұршақ

155. Бұршақ

156. Кәді, патиссон

157. Гүлді қырыққабат

158. Шалқан, шалғам

159. Пияз

160. Пияз

161. Сарымсақ

162. Саңырауқұлақтар

163. Тәтті бұрыш

164. Өсірілген бұршақ

165. Жасыл салат, қияр

166. Крес салаты

167. Қызанақ

168. Қызылша

169. Капустный салат

170. Авокадо

171. Жасымық

172. Тофу, соя

173. Сіз қай сүтті жиі қолданасыз?

Толтыруға арналған Бланк

174. Сіз күн сайын қанша сүт ішесіз?

Қолдануға болмайды

0,5 л

1л

2л

175. Сіз таңғы асқа Жарма жейсіз бе (мысалы, гранола, жүгері қабығы)?

Иә / жоқ

176. Ыстық тағам дайындау үшін қандай май немесе май қолданасыз?

Сары май

Сұйық өсімдік майы

Қатты өсімдік майы

Маргарин

Басқа

Қолдануға болмайды

177. Нан өнімдерімен қандай май немесе май тұтынасыз?

Сары май

Сұйық өсімдік майы

Қатты өсімдік майы

Маргарин

Басқа

Қолдануға болмайды

Благодарим за прохождение данного опросника.

Осы сауалнамадан өткеніңіз үшін алғыс айтамыз.