

休闲·调查

今天您吃得健康吗

——洛阳百姓日常膳食结构有奖调查

□记者 李永高

眼下已过立冬节气,中医有“冬补”之说,“冬季进补,开春打虎”。为了更全面地了解咱洛阳人的饮食习惯,我们推出日常膳食结构有奖调查,欢迎您的参与!或许填写完本问卷后您也会有所收获。

一、个人情况

1. 性别

A.男 B.女

2. 年龄

A.20周岁至30周岁

B.31周岁至40周岁

C.41周岁至50周岁

D.50周岁以上

3. 受教育程度

A.高中(含中专、职高)及高中以下

B.大专 C.本科 D.本科以上

4. 职业

A.离退休人员

B.个体工商户或自由职业者

C.上班族 D.公务员

E.专业技术人员或企业管理者

F.居家“厨师” G.其他

5. 家庭年收入(人民币)

A.4万元以下

B.4万元(含)到10万元(含)

C.10万元(不含)到15万元(含)

D.15万元以上

二、日常膳食结构调查(下列内容可根据个人情况进行单选或多选)

6. 目前生活状况

A.单身 B.二人世界
C.三口之家 D.三代或四世同堂

7. 一日三餐

A.经常在外面吃饭,做饭很少

B.凑合着吃

C.一般不吃早饭,中午、晚上吃饱、吃好

D.早饭、午饭将就,晚餐吃好

E.讲究营养搭配,饮食健康

8. 三餐自己做

A.早餐、午餐购买熟食、成品,晚餐购买半成品

B.购买食材自己做家常菜

C.根据家人健康状况需要,按照营养食谱或医嘱做

D.急切需要专业人士给予指导

9. 如果来不及做饭或不愿做饭,通常

A.到餐馆用餐 B.热剩饭

C.吃方便面等方便食品

D.买盒饭等外卖 E.其他

10. 您的饮食习惯

A.常喝牛奶或吃水果

B.几乎顿顿有青菜

C.经常吃鱼、五谷 D.其他

11. 每天食物搭配

A.肉多菜少 B.菜多肉少

C.全是素菜 D.全是肉菜

E.肉菜均匀

12. 早餐构成

包子 馒头 油条

烧饼 煎饺 糖糕

煎饼果子 面包

汉堡 鸡蛋 方便面

稀饭 米粉 米饭

蔬菜 米线

牛(羊、驴)肉汤 牛奶

果汁 奶茶 油茶

豆浆 饼干 其他

13. 人均每天食盐(酱及酱油中含盐量按20%折算)摄入量

A.5克

B.10克

C.超过10克

14. 人均每天蔬菜摄入量

A.低于250克

B.250克到350克

C.400克以上

15. 人均每天水果摄入量

A.50克左右 B.100克左右

C.150克左右 D.200克及以上

16. 您接触过的黑色食品有

A.黑玉米 B.黑小麦 C.黑米

D.黑大豆 E.黑花生 F.黑红薯

G.黑土豆 H.黑木耳 I.黑芝麻

17. 您的膳食中杂粮所占比例

A.几乎没有 B.无所谓

C.1%到20% D.21%到50%

18. 您认为膳食结构对身体健康

A.有影响

B.没有影响或影响不大

C.不知道

19. 谷类食物消费量、动物性食物和油脂消费量,两者与癌症和心血管疾病死亡率之间的关系呈明显

A.负相关、正相关

B.正相关、负相关 C.无关

20. 您或家庭成员的健康状况出现

A.肥胖 B.糖尿病 C.高血脂

D.动脉粥样硬化 E.心脑血管疾病

F.微量营养素缺乏 G.营养不良

H.贫血 I.生长迟缓 J.没有

21. “口味比营养更重要”

A.同意 B.不同意

22. 为减肥而减少食量

A.会 B.不会 C.干脆不吃

23. 目前三餐需要改进

A.口味 B.卫生 C.食用方便

D.营养均衡 E.式样

另附:冬季休闲调查

1. 您的冬季休闲方式有

A.做候鸟游 B.冬泳 C.读书

D.玩桌游 E.吃着火锅喝着酒

2. 您冬季出游

A.向南 B.向北

C.洛阳周边地区

D.赏雪、滑雪 E.避寒 F.躲雾霾

G.寻美食 H.人文景观

3. 请您推荐我市的特色火锅

4. 请您推荐适合冬季出游的景点

5. 请您推荐适合赏雪的地方

6. 请您推荐适合冬季的其他特色休闲

7. 请您推荐可以避开雾霾的地方

请您留下有效个人资料(我们将以此作为抽奖依据并及时联系您)

姓名:

联系电话:

注:

1.本调查活动将持续半月,11月27日截止。

2.调查表请寄送:洛龙区开元大道218号洛阳日报报业集团大厦20楼东厅53号《休闲周刊》收,或通过邮箱lywb-cfzkb@163.com 投递;本次调查表同时在洛阳晚报休闲QQ群(群号:326448767)发布,网友也可通过腾讯微博@洛阳晚报休闲周刊(lywbxxzk)留言、索取。电话:65233788 13598453513。

3.为了感谢大家的参与,本次活动设一等奖1名,奖天下黑点杂粮大礼包一盒;二等奖3名,各奖天下黑点黑苦荞茶一盒;三等奖4名,各奖天下黑点黑花生一箱;参与奖5名,各奖天下黑点黑小米一袋。

特别鸣谢河南华裕黑色作物科技开发有限公司对本次活动的大力支持。

休闲调查