1.Voće jedem:

1. Rijetko
2. Jednom dnevno
3. Svaki dan pojedem 2 ili više serviranja voća

2. Povrće jedem:

1. Rijetko
2. Jednom dnevno
3. Uz gotovo svaki obrok

3. Kada je u pitanju unos žitarica i proizvoda od žitarica (kruh, peciva, tjestenina…), češće jedem:

1. Žitarice sa cjelovitim (punim) zrnom
2. Rafinirane žitarice

4. Kao izvor proteina najčešće biram:

1. Meso peradi (piletina i puretina)
2. Crveno meso (svinjetina, govedina, teletina)
3. Suhomesnate proizvode
4. Ribu
5. Mlijeko i mliječne proizvode
6. Jaja
7. Mahunarke
8. Orašaste plodove

5.Koliko serviranja mlijeka i mliječnih proizvoda jedeš svaki dan? (1 serviranje=1 čaša mlijeka ili jogurta ili 30 g sira)

1. Ne konzumiram mlijeko i mliječne proizvode
2. 3-4 serviranja
3. 5 serviranja

6.Jedeš li redovito zdrava biljna ulja poput maslinovog ulja?

1. Da
2. Ne

7.Koliko često jedeš hamburger, čips, pržene krumpiriće ili pizzu?

1. Svaki dan
2. Dva do tri puta tjedno
3. Jednom tjedno ili rjeđe

8.Koliko se često baviš sportskom aktivnošću ( u trajanju od barem 60 minuta umjerenog intenziteta):

1. Vrlo rijetko
2. 1-2 puta tjedno
3. Gotovo svaki dan

9.Kojim napitkom najčešće gaziš žeđ?

1. Vodom
2. Voćnim sokom
3. Gaziranim bezalkoholnim pićem

10.Koliko često doručkuje:

1. Svaki dan
2. 4-5 puta tjedno
3. 1-2 puta tjedno
4. Gotovo nikad