# 肥胖青少年饮食习惯与健康指标关系研究 —— 调查问卷

## 一、基本信息

1. 性别：（ ）男 （ ）女

2. 年龄：（   ）岁

3. 身高：（   ）cm

4. 体重：（   ）kg

## 二、饮食习惯

5. 您是否每天按时吃三餐？（ ）是 （ ）否

6. 您每周大约吃几次快餐？（ ）0次 （ ）1–2次 （ ）3–4次 （ ）5次以上

7. 您平均每天吃多少份蔬菜水果？（ ）0 （ ）1–2 （ ）3–4 （ ）5以上

8. 您平均每天喝多少瓶含糖饮料？（ ）0 （ ）1 （ ）2 （ ）3 （ ）4瓶以上

9. 您每天大约喝多少升水？（ ）不足1升 （ ）1–2升 （ ）2–3升 （ ）3升以上

## 三、生活习惯

10. 您平均每天的睡眠时间是？（ ）少于6小时 （ ）6–8小时 （ ）8–10小时 （ ）10小时以上

11. 您每周运动几次？（ ）从不 （ ）1–2次 （ ）3–5次 （ ）6次以上

12. 每次运动的时长大约是多少分钟？（ ）不运动 （ ）20–40分钟 （ ）41–60分钟 （ ）60分钟以上

13. 您是否有家族成员有肥胖问题？（ ）是 （ ）否

14. 您是否有代谢相关疾病？（ ）是 （ ）否

15. 您是否经常熬夜？（ ）是 （ ）否

## 四、心理与行为

16. 您觉得目前学习压力大吗？（  ）分（请打分 1 到 10 分）

17. 您是否存在“情绪性进食”行为？（ ）是 （ ）否