

Data.....

WYWIAD ŻYWIENIOWY

Imię i nazwisko:

Telefon kontaktowy:

Rodzaj wykonywanej pracy:

Mail.....

Adres:

Pesel:

1. Wzrost: wiek: waga:

2. Cel wizyty

3. Podaj jak często spożywasz:

Jak często spożywasz?	Codzien- nie	2-3 razy w tygodniu	Rzadziej	Nie spożywam	Lubię/nie lubię
Pieczywo jasne					
Pieczywo razowe					
Pieczywo cukiernicze					
Makarony					
Ryż					
Kasze					
Płatki zbożowe naturalne					
Płatki śniadaniowe słodkie					
Ziemniaki					
Warzywa surowe					
Warzywa gotowane					
Owoce					
Tłuszcze roślinne					
Tłuszcze zwierzęce					
Mleko					
Jogurty, kefir					
Desery mleczne/serki					
Ser biały					

Ser żółty lub topiony					
Mięso, drób					
Ryby					
Wędliny					
Jaja					
Przekąski (chipsy, paluszki)					
Słodycze					
Bakalie					
Słodkie napoje (cola, soki, słodzona herbata)					
Alkohol					
Potrawy smażone (kotlety, ryba, itp.)					
Potrawy mączne (kluski, pierogi itp.)					
Tłuste sosy (majonez, gulasz, keczup, itp.)					
Fast-food					

4. Jakich produktów spożywczych nie lubisz, nie chcesz lub nie możesz (dlaczego?) spożywać?

5. Podaj ulubione produkty, potrawy.

6. Czy po zjedzeniu jakiś produktów występują wzdęcia/ bóle brzucha- jakie to produkty?

7. Czy lubisz i chcesz gotować/przygotowywać posiłki?

8. W jakim tempie jesz posiłki i w jakiej atmosferze?

7. Jakie techniki przygotowania stosujesz najczęściej? Gotowanie/ smażenie/ pieczenie / grillowanie.

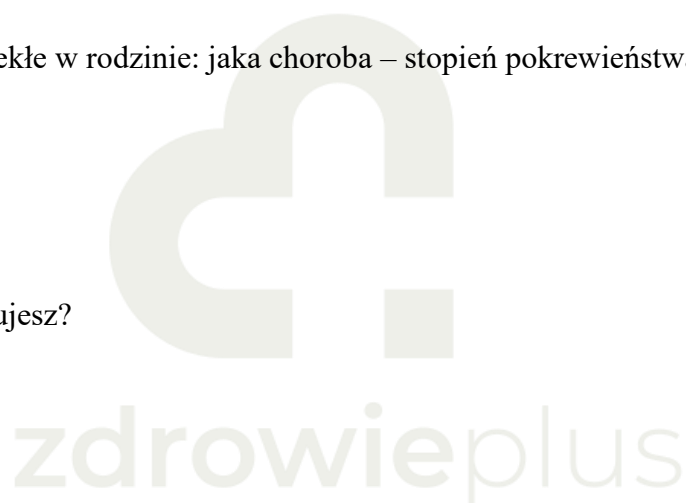
9. O której godzinie wstajesz, o której idziesz spać?

10. Czy palisz papierosy? Ile sztuk dziennie?

11. Jak często pijesz alkohol? Jaki to alkohol? Jakie ilości?

12. Choroby przewlekłe w rodzinie: jaka choroba – stopień pokrewieństwa.

13. Czy na coś chorujesz?



14. Przyjmowane leki lub suplementy leków (nazwa leku/ suplementu i dawka oraz pora dnia).

15. Czy uprawiasz sport? Jaki – ile razy w tyg. - długość treningu – od kiedy?

**PRZYKŁAD JADŁOSPISU Z CAŁEJ DOBY – DZIEŃ I NOC (z podaniem godzin
spożywania posiłków + podjadanie)**



zdrowieplus

Oświadczam, że wszystkie dane podane powyżej są prawdziwe.

Czytelny podpis.....