

Data:

ANKIETA obecnych nawyków żywieniowych

Uprzejmie prosimy o zapoznanie się z poniższą instrukcją przed przystąpieniem do wypełnienia ankiety.

Wypełnioną ankietę należy przekazać dietetykowi na konsultacji dietetycznej jako podstawę do omówienia obecnych nawyków żywieniowych, ilości spożywanych posiłków i ich rodzaju.

Ważne, aby wypełniając ankietę spożytych produktów i napojów, wpisywać **wszystkie** potrawy, napoje i produkty spożywane zarówno w ramach posiłków, jak i pomiędzy.

Prowadząc Kartę, należy :

- uwzględnić wszystkie **posiłki spożywane w domu i poza domem**,
- podać **opis posiłków, napojów i spożywanych produktów**, uwzględniając np. zawartość tłuszczu (mleko 2%, kefir 0%), rodzaj sera (ser żółty Gouda, ser biały chudy, ser biały półtłusty), rodzaj pieczywa (chleb pszenny jasny, chleb razowy, kajzerka, grahamka),
- wpisać **ilość cukru** używanego do słodzenia napojów oraz przy dosładzaniu potraw (w przypadku niesłodzenia należy zaznaczyć np. herbata bez cukru),
- podać **wielkość porcji** spożywanych potraw i napojów w miarach domowych, np. szklanka, kubek, łyżka, łyżeczka, talerz – określając wielkość porcji jako: duża, średnia, mała, oraz ilość kromek pieczywa, plasterków wędliny, sera itd.

Ważne, aby:

- podać **godzinę** spożywania posiłku,
- wpisać **rodzaj** spożywanego posiłku (śniadanie, II śniadanie, obiad...),
- pamiętać o zabraniu ankiety na konsultację z dietetykiem.

Dziękujemy za poświęcony czas.

ANKIETA obecnych nawyków żywieniowych

Dzień	Godzina i miejsce spożycia	Produkty żywnościowe (zawartość tłuszczu, ilość, rodzaj pieczywa itd.)	Napoje (rodzaj, ilość cukru)
1			
2			
3			
4			

5			
6			
7			