

Nr Respondenta

--	--	--

Wywiad żywieniowy

Dołączona ankieta żywieniowa pozwoli ocenić sposób żywienia.

Ocena ta obejmuje trzy dni tygodnia (w tym jeden dzień weekendu). W tej części prosimy o wpisanie wszystkich produktów spożywczych i podanie jak najbardziej dokładne ilości danego produktu.

Wypełnienie tej ankiety jest czasochłonne, ale pozwala na ocenę sposobu żywienia z uwzględnieniem takich parametrów jak ilość spożywanych białek, tłuszczów i węglowodanów, witamin i składników mineralnych w ciągu każdego dnia i umożliwia jednocześnie kompleksową ocenę sposobu żywienia.

Przykład

Nazwa posiłku	Nazwa produktów spożywczych	Gramatura / miara domowa	Sposób przyrządzenia/ uwagi
Śniadanie Godzina: 7.00	chleb pszenny masło extra ser żółty pomidor jajecznica sól olej kujawski herbata cytryna cukier	1 kromka/ 50g 1 łyżeczka/ 10g 1 plasterek/15g 1śr. szt./ 200g 1 jajko/70g szczypta soli/0,5g 1 łyżeczka/8 g 1 kubek/250ml 1 łyżeczka/10 g 1 łyżeczka/5g	jajecznica smażona na oleju rzepakowym - 1 łyżka/8 g

Dzień pierwszy (proszę podać nazwę tygodnia).....

Nazwa posiłku	Nazwa produktów spożywczych	Gramatura / miara domowa	Sposób przyrządzenia/ uwagi
Śniadanie Godzina:...			
II śniadanie Godzina:...			
Obiad Godzina:...			
Podwieczorek Godzina:...			
Kolacja Godzina:...			
Podjadanie Godzina:...			

Dzień drugi (proszę podać nazwę tygodnia).....

Nazwa posiłku	Nazwa produktów spożywczych	Gramatura / miara domowa	Sposób przyrządzenia/ uwagi
Śniadanie Godzina:...			
II śniadanie Godzina:...			
Obiad Godzina:...			
Podwieczorek Godzina:...			
Kolacja Godzina:...			
Podjadanie Godzina:...			

Dzień trzeci (proszę podać nazwę tygodnia).....

Nazwa posiłku	Nazwa produktów spożywczych	Gramatura / miara domowa	Sposób przyrządzenia/ uwagi
Śniadanie Godzina:...			
II śniadanie Godzina:...			
Obiad Godzina:...			
Podwieczorek Godzina:...			
Kolacja Godzina:...			
Podjadanie Godzina:...			

Ocena stanu odżywienia:

Masa ciała

Wysokość ciała

Grubość fałdu nad mięśniem trójgłowym ramienia

OMR

Obwód talii

Obwód bioder

Wiek

Płeć