

Formularz przed konsultacją dietetyczną

Poradnictwo Dietetyczne Beata Lewonowska

Jadłospis

Instrukcja:

Proszę opisać w poniższym formularzu **przeciętną** dietę. Konieczne jest podanie dwóch przykładowych dni tygodnia oraz jednego dnia weekendowego. Proszę uwzględnić **wszystkie** spożywane pokarmy. Dotyczy również przekąsek spożywanych między posiłkami, słodyczy, napoi tj. soki, kawa, herbata, alkohol czy napoje gazowane.

Każdy spożyty produkt powinien być określony **ilościowo** oraz **jakościowo**. Proszę uwzględnić tłuszcz użyty do smażenia czy dressingu do sałatek. Np. $\frac{1}{2}$ szklanki mleka 2%; 2 średnie piersi z kurczaka smażone na 2 łyżkach oliwy z oliwek.

Nieprawidłowo wypełniony kwestionariusz: Śniadanie: kanapka z szynką i pomidorem, herbata z cytryną.

Prawidłowo wypełniony kwestionariusz: Śniadanie: 1 średnia kromka białego chleba, 1 łyżeczka masła, 1 plasterek szynki, 1 plasterek pomidora, herbata z 2 łyżeczkami cukru.

Jeżeli wypijana jest kawa czy herbata, proszę zaznaczyć czy i ile cukru/mleka jest używane.

Jeśli wypijane są napoje gazowane, to proszę zaznaczyć czy są to napoje typu 'light'.

Proszę zawsze podawać informację czy ilość spożywanego pokarmu, np. kaszy, makaronu, to masa przed czy po ugotowaniu.

Informacje ogólne

Imię i nazwisko.....

Zażywane leki:

Zażywane suplementy:

Schorzenia i choroby (pomijamy jeśli wypełniamy formularz dolegliwości i chorób):

Czy przeprowadzany był test na nietolerancje pokarmowe? Jeżeli tak, proszę podać pokarmy, na które stwierdzono silną nadwrażliwość:

Czy ciągu ostatnich 5 lat były stosowane diety np. Wysokobiałkowa, niskotłuszczowa. Proszę podać czas trwania i efekty.

Kwestionariusz dietetyczny

Pierwszy dzień z tygodnia:

śniadanie:

przekąski:

Formularz przed konsultacją dietetyczną

Poradnictwo Dietetyczne Beata Lewonowska

lunch/obiad:

przekąski:

kolacja/obiadokolację:

napoje (tj. kawa, herbata, soki, woda, alkohol itp.):

Drugi dzień z tygodnia:

śniadanie:

przekąski:

lunch/obiad:

przekąski:

kolacja/obiadokolację:

napoje (tj. kawa, herbata, soki, woda, alkohol itp.):

Trzeci dzień z tygodnia (dzień weekendowy)

śniadanie:

przekąski:

lunch/obiad:

przekąski:

kolacja/obiadokolację:

napoje (tj. kawa, herbata, soki, woda, alkohol itp.):

Formularz przed konsultacją dietetyczną

Poradnictwo Dietetyczne Beata Lewonowska

Pytania uzupełniające:

Czy dodawany jest tłuszcz do gotowania np. zupy?

Jeżeli tak, to jaki rodzaj tłuszczu jest dodawany do gotowania i ile? (np. łyżka masła/śmietany na garnek zupy).

Czym smarowany jest chleb? Jaką ilością tłuszczu smarowany jest chleb?

Jakie oleje i w jakich ilościach (np. łyżka oliwy na surówkę dla 4 osób) używana jest do surówek i sałatek?

Czy używane są inne dresingi tj majonez, śmietana? W jakich ilościach?

Jakie mleko jest spożywane (3,2%, 2%, 0,5%)?

Czy dodawana jest sól do gotowania potraw?

Jak często spożywane jest mięso czerwone, jakie porcje (wołowina, wieprzowina, baranina, cielęcina, dziczyzna)?

Jak często spożywane są parówki, wędliny, salami i inne przetwory mięsne? Ile w ciągu dnia?

Ile łyżeczek słodzona jest kawa i herbata?

Czy spożywane są słodkie napoje i soki? W jakich ilościach? (np. 3 szklanki na tydzień)

Jak często i w jakich ilościach spożywane są twarde sery? (np. 3 plasterki sera mazurskiego 3 razy w tygodniu)

Jak często i w jakich ilościach spożywane są ryby? (np. filet z dorsza, smażony raz na 2 tygodnie)

Jak często i w jakich ilościach spożywane są rośliny strączkowe? (np. ½ puszki groszku raz na 2 tygodnie)

Jak często, w jakich ilościach i jaki rodzaj alkoholu jest spożywany?

Kwestionariusz stylu życia i samopoczucia

Jaka jest aktywność fizyczna? Ile czasu w tygodniu/miesiącu (np. szybki spacer, 3 godziny w tygodniu; rower, 1 godzina w tygodniu)

Proszę opisać poziom energii w ciągu dnia w skali od 1 do 10.

Formularz przed konsultacją dietetyczną

Poradnictwo Dietetyczne Beata Lewonowska

Rano.....

W południe.....

Po południu.....

Wieczorem.....

Czy w nocy następują wybudzenia?

Czy są kłopoty z zasypianiem?

Czy są kłopoty z pobudką?