

ANKIETA SPOSOBIE ŻYWIENIA

Imię i nazwisko	Telefon i adres	e- mail:
Przyjmowane leki i suplementy:		
Alergie (na co, wymień)	źródło diagnozy (samoobserwacja? testy - jakie?)	
Choroby i dolegliwości		
Produkty źle tolerowane <i>Np. wywołują ból brzucha, odbijanie</i>		
Czy występują podane dolegliwości – zaznacz: Ból brzucha i dyskomfort / Zgaga / Uczucie przelewania / Uczucie zalegania pokarmu / Wzdęcie / Uczucie cofania treści pokarmowej do przełyku / zaparcia / czucie niedostatecznego wypróżnienia inne:		
Wypróżnienia :Codziennie / co 2 -3 dni / raz w tygodniu / częste rozwolnienia / biegunka po każdym posiłku		
Barwa stolca : jasny brąz / ciemny smolisty / zielonkawy / jasno szary / żółtawy / krew w stolcu		
Sen - zaznacz: W normie / z trudem zasypiam / wybudzam się w nocy / podjadam w nocy / wstaję niewyspany / senność po posiłkach / senność w ciągu dnia		
Używany sprzęt kuchenny i naczynia z których chętnie korzystam: blender, thermomix, robot kuchenny, patelnia grillowa, piekarnik, grill domowy, patelnia, naczynie do gotowania na parze inne:		
Najbardziej obfity posiłek Śniadanie / obiad / obiadokolacja	Ilość mleka dodawanego do kawy: Ilość cukru dodawanego do napojów:	ile %
<p align="center">PRODUKTY KTÓRYCH NIE LUBIĘ I NIE BĘDĘ SPOŻYWAĆ – PROSZĘ WYKREŚLIĆ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pomidory / ogórki świeże / papryka SUROWA / papryka na ciepło / cukinia / bakłażan / kalafior / brokuł / Seler / marchew / pietruszka / buraki / natka / por / cebula / czosnek / czosnek jako przyprawa / seler naciowy / fasolka szparagowa / szparagi • sałaty : jaka jest nie tolerowana:..... / kapusty /pekińska/ brukselka / oliwki / awokado / pieczarki / boczniki • Kurczak / indyk / królik / kaczka / wieprzowina chuda / wieprzowina tłusta / wołowina chuda / wołowina tłusta / ryby (dorsz, mintaj) do obiadu / TUŃCZYK w puszcze w oleju / w sosie własnym / ŁOSOŚ w wędzony / łosoś do obiadu / pstrąg wędzony / dorsz wędzony / ryby w puszcze / makrela • Kiełbasa drobiowa / kabanosy / wędlina drobiowa / szynka parmeńska / dojrzewające • Ryż biały / ryż brązowy / ziemniaki / bataty / kasza gryczana / kasza jaglana / kasza jęczmienna / kasza bulgur / kuskus / orkiszowa / inna kasza której nie lubię: • Chleb żytni / chleb razowy / chleb graham / płatki owsiane / inne płatki których nie lubię:..... Makaron ciemny / makaron jasny • masło, oliwa z oliwek, twarożek / jogurt / kefir / maślanka/mozzarella / feta / serek ziarnisty wiejski / twarożek Grani, parmezan / sos czosnkowy inne: • Owoce których nie lubię:..... • Orzechy pestki, nasiona których nie lubię:..... • Sosy pomidorowe / musztarda / majonez / chrzan / ćwikła / papryka marynowana / Kiszzone ogórki / kiszona kapusta • Jaja na miękko / na twardo / jajecznice / proste omlety • Gotowe pasty warzywne np. Wawrzyniec dostępne w sklepach / hummus 		

OPISZ SWÓJ PLAN DNIA W KONTEKŚCIE SPOZYWANIA POSIŁKÓW

ILOŚĆ ZMIAN W PRACY: **JAKIE GODZINY**.....

ŚNIADANIE: Jem w domu / w pracy / nie jadam / ile czasu na przygotowanie?

Chętnie zjem wymień:

kanapki: z jakimi dodatkami:

jaja / jajecznice / płatki jakie?

owsianki – z jakimi dodatkami?

szybkie koktajle – z jakich składników?

OPISZ INNE – ULUBIONE:

KOLEJNY POSIŁEK po jakim czasie: W DOMU / W PRACY / NIE JEM DO OBIADU

Jeśli w pracy – proszę opisać ilość przerw: , ilość spożywanych posiłków:

ilość czasu na na posiłek:

jakie posiłki są spożywane: Kanapki / owoce / jogurty / proste i szybkie w przygotowaniu posiłki w pojemnikach

zabrane z domu do pracy: OPISZ JAKIE:

OBIAD : Spożywany W DOMU / W PRACY – pojemnik z prostym posiłkiem / JADAM OBFITĄ OBIADOKOLACJĘ

O godzinie:

Najczęściej spożywam i lubię – zaznacz: szybkie / proste / świeże warzywa z dodatkiem mięsa/ warzywa / ziemniaki

/ bataty / surówki / mięso / jaja / pieczone w naczyniu żaroodpornym lub rękawie/ szybko duszone / gotowane za

parze / grillowane mięso / kasza / ryż / makarony / gęste zupy / zupy krem

OPISZ DOŁĄDZNIEM POSIŁKI KTÓRE LUBISZ:

Czy występuje podwieczorek? Czy jest konieczny?

Jeśli tak, opisz jaki?

KOLACJA obfita / niewielka / lekka / podobna do śniadania / szybka i prosta w przygotowaniu sałatka / zupa krem / często w czasie kolacji występuje duża chęć spożywania obfitych posiłków

OPISZ DOKŁADNIE ULUBIONE KOLACJE :

Informacje dodatkowe:

- ilość i rodzaj alkoholu wypijanego w ciągu tygodnia
- rozkład dnia na różnych zmianach:
- Największy problem żywieniowy:

Uwagi:

Dodatkowe ulubione przepisy do zbilansowania i ewentualnego wprowadzenia do jadłospisu:

Zgoda na przetwarzanie danych osobowych zgodnej z RODO

Ja niżej podpisany....., niniejszym oświadczam iż zapoznałem/-am się z klauzulą informacyjną o przetwarzaniu danych osobowych oraz wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb związanych ze świadczeniem usług dietetycznych, dokonywania rozliczeń z tego tytułu, a także prowadzenia przechowywania i udostępniania dokumentacji związanych wyłącznie z działalnością placówki Poradnia Żywieniowa Agnieszka Rajczakowska – Strach NIP 6131515280, Która Jest Administratorem podanych przez Panią / Pana danych osobowych, zgodnie z aktualnymi przepisami. Przetwarzanie danych osobowych jest niezbędne do wykonania usług dietetycznych. Informujemy również o przysługującym prawie do dostępu do treści swoich danych i ich aktualizacji.

DATA I PODPIS

.....