

Dotazník stravovacích zvyklostí.

Vyplňte prosím dotazník co nejpečlivěji, pokud na některou otázku nechcete odpovědět tak ji prostě vynechte.

Jméno:

Váha:

Výška:



1. Objevila se někdy u Vás potravinová alergie? (na co?)

2. Máte nějaké dietní omezení ? (diabetes, celiakie apod.)

3. Nesnášenlivost potravin, případně záměrné vyloučení určitých potravin z jídelníčku?

4. Zaměstnání.

5. Jaký je Váš denní režim ? (hodina vstávání, pracovní doba, hodina spaní)

6. Máte nějakou pohybovou aktivitu? (jakou a jak často)

7. Kouříte? (kolik cigaret denně)

8. Máte nějaké zdravotní omezení?

9. Užíváte pravidelně léky? (jaké)

10. Užíváte potravinové doplňky? (jaké a proč)

11. Kolikrát za den jíte?

12. Snídáte pravidelně? (kdy a co)

13. Obědváte pravidelně? (kdy a co)
14. Svačíte? (kdy a co)
15. Večeře? (kdy a co)
16. Je večeře posledním jídlem dne? (pokud ne, uveďte co ještě jíte)
17. Jak často jíte v restauraci?
18. Vaříte si?
19. Jak často konzumujete mléčné výrobky?
20. Jak často jíte ovoce a zeleninu?
21. Jak často mlsáte sladkostí? (čokoláda, sušenky, dorty, zmrzliny apod.)
22. Dosolujete si jídlo? Případně konzumujete slané pochutiny?(chipsy, tyčinky apod)
23. Pijete alkohol? (jak často, jaký a v jakém množství)
24. Pitný režim - kolik denně vypijete a jaký druh?(prosím vpsat vše - včetně kávy)
26. Držel/a/ jste někdy redukční dietu? (jakou a s jakým výsledkem)
Závěrečná poznámka - vaše očekávání (úprava životosprávy, redukce hmotnosti apod.)
Děkuji za vyplnění dotazníku a těším se na setkání s Vámi.

