

Egészségtudatos táplálkozás megfigyelőlap

Felmérési segédanyag

*Kötelező

1. Ügyfél neve *

2. Megfigyelő, felmérést végző személy neve *

3. Magassága *

4. Testsúlya (kg) *

5. BMI testtömeg-index *

Képlet: súly/magasság. Segítség: https://www.webbeteg.hu/calc_testsuly

6. Ételérzékenység vagy -allergia, speciális diéta *

Ugrás a(z) 7. kérdésre

Egészségtudatos táplálkozás

Valamennyi kérdés az felmérésben résztvevő ügyfélre vonatkozik.

7. Tudja-e az ügyfél, mit jelent az egészséges táplálkozás? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Igen

Nem

Talán

8. Megkülönbözteti-e az egészséges és egészségtelen ételeket? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Igen

Nem

Talán

9. Tudja-e, mit jelent a változatos étrend? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Igen

Nem

Talán

10. Magától változatosan táplálkozik-e? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Nem

Segítséggel

Önállóan

11. Kérésre változatosan táplálkozik-e? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Nem
- Segítséggel
- Önállóan

12. Naponta hányszor étkezik? *

Megjelölendőek a napi rendszerességgel végzett étkezések

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

	igen	nem
reggeli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tízórai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ebéd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
uzsonna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vacsora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nassolás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Ismeri-e a gyakori (napi 4–5) étkezés fontosságát? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Igen

Nem

Talán

14. Tudja-e, hogy jobb mértékkel enni? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Igen

Nem

Talán

15. Az egészséges táplálkozás irányelvei szerint táplálkozik-e? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Igen

Nem

16. Van-e lehetősége az egészséges táplálkozás irányelvei szerint táplálkozni? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Igen

Nem

17. Mit iszik és mennyit egy nap? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

	nem vagy ritkán fogyaszt	0-0,5 liter	0,5-1 liter	1-2 liter	3-4- liter
víz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tea	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
szörp, limonádé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
üdítő	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gyümölcsle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Tudja-e, hogy fontos a napi 1–2 liter vízfogyasztás? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Igen

Nem

Talán

19. Magától odafigyel-e a folyadékfogyasztásra? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Nem

Segítséggel

Önállóan

20. Kérésre odafigyel-e a folyadékfogyasztásra? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Nem

Segítséggel

Önállóan

21. Végez-e rendszeresen valamilyen testmozgást? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Igen

Nem

22. Ha igen, mit és milyen gyakorisággal?

23. Magától méri-e rendszeresen testsúlyát? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Nem

Segítséggel

Önállóan

24. Kérésre méri-e rendszeresen testsúlyát? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Nem
- Segítséggel
- Önállóan

25. Elégedett-e jelenlegi testsúlyával?

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Igen
- Nem
- Talán

26. Hogyan vélekedik a következőkről? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

	egészséges	egészségtelen	nem tudja megítélni
Zsíros ételek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kevés só használata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Édesség, csokoládé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tejtermékek (tej, sajt, vaj, túró, joghurt stb.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Csipsz, sós nassolnivalók	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gyümölcs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nyers zöldség	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magvak (mogyoró, mandula, dió stb.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fehér kenyér	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teljes kiörlésű kenyér	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tészta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Burgonya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Párolt zöldségek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fehér rizs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Barna rizs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Köles, hajdina, zab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vörös hús (sertés, marha)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fehér hús (hal, szárnyasok)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üditők	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Víz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27. Egyéb megjegyzés, információ az ügyfél táplálkozására vonatkozóan

Ezt a tartalmat nem a Google hozta létre, és nem is hagyta azt jóvá.

Google Űrlapok