

MEGFIGYELŐLAP TÁPLÁLKOZÁS

Egészségtudatos táplálkozás – felmérés

Ügyfél neve:

Magassága: Testsúlya: BMI:

Ételérzékenység, speciális diéta:

Felvételt végző személy:

Kitöltés dátuma:

Tudja-e, mit jelent az egészséges táplálkozás? IGEN NEM

Megkülönbözteti-e az egészséges és egészségtelen ételeket? IGEN NEM

Tudja-e, mit jelent a változatos étrend? IGEN NEM

Változatosan táplálkozik-e?

- Magától NEM SEGÍTSÉGGEL ÖNÁLLÓAN
- Kérésre NEM SEGÍTSÉGGEL ÖNÁLLÓAN

Naponta hányszor étkeznek?

Ismeri-e a gyakori (napi 4-5) étkezés fontosságát? IGEN NEM

Tudja-e, hogy jobb mértékkel enni? IGEN NEM

Az egészséges táplálkozás irányelvei szerint táplálkozik-e? IGEN NEM

Szeretne-e az egészséges táplálkozás irányelvei szerint táplálkozni? IGEN NEM

Van-e lehetősége az egészséges táplálkozás irányelvei szerint táplálkozni?
IGEN NEM

Tudja-e, hogy fontos az elegendő (napi 1-2 liter) vízfogyasztás? IGEN NEM

Odafigyel-e a folyadékfogyasztásra?

- Magától NEM SEGÍTSÉGGEL ÖNÁLLÓAN
- Kérésre NEM SEGÍTSÉGGEL ÖNÁLLÓAN

Mit iszik és mennyit egy nap:

Végez-e rendszeresen valamilyen testmozgást? IGEN NEM

Ha igen, mit és milyen gyakorisággal:

Méri-e rendszeresen testsúlyát?

- Magától NEM SEGÍTSÉGGEL ÖNÁLLÓAN
- Kérésre NEM SEGÍTSÉGGEL ÖNÁLLÓAN

Elégedett-e jelenlegi testsúlyával? IGEN NEM

Hogyan vélekedik a következőkről? (Jelölje X-szel!)	EGÉSZSÉGES	EGÉSZSÉGTELEN	NEM TUDJA
Zsíros ételek			
Kevés só használata			
Édességek, csokoládé			
Tejtermékek (sajt, túró, kefir, joghurt)			
Chips, sós nassolni valók			
Gyümölcsök			
Nyers zöldségek			
Magvak (mogyoró, mandula, dió stb.)			
Fehér kenyér			
Teljes kiőrlésű kenyér			
Tészta			
Burgonya			
Párolt zöldségek			
Fehér rizs			
Barna rizs			
Köles, hajdina, zab			
Vörös hús (sertés, marha)			
Fehér hús (hal, szárnyasok)			
Üdítők			
Víz			

Egyéb megjegyzések, hozzászólások:

.....

.....

.....

.....

Aláírás: