

TÁPLÁLKOZÁSI FELMÉRÉS

Tisztelt Asszonyom/Uram!

Hazánkban az utóbbi évtizedekben riasztó mértékben romlott az emberek általános egészségi állapota. Felütötte a fejét már a gyermekkori cukorbetegség, a magas vérnyomás, a koleszterin értékek rosszabbodása. A táplálkozási szokások eltolódtak a szénhidrátban gazdag, magas zsírtartalmú ételek irányába. A zöldség és gyümölcsfogyasztás jelentősen csökken évről évre.

Egyesületünk egyik önként vállalt kiemelt feladata a mozgás és a hozzákapcsolódó egyéb tevékenységek összehangolása (pl: szülők oktatása, táplálkozás, életmód változtatása). Működésünk során azt tapasztaltuk, hogy a különböző mozgásszervi problémákkal hozzánk forduló (időszakos vagy hosszan tartó gondokkal küzdő, mozgássérült és nem mozgássérült gyermekek és különböző korú felnőttek) jelentős része súlyproblémával is küszködik. A problémák különböző eredetűek, például:

- mozgáshiány vagy kevés mozgás,
- nem megfelelő táplálkozás, akkor is, ha a mennyiség megfelelő, de a táplálék összetétele nem az
- egyéb egészségügyi okok,
- anorexia, bulémia
- műtét utáni súlygyarapodás.

A felméréssel az a célunk, hogy a néhány kérdés megválaszolása után a leírt adatok figyelembe vételével megállapíthassuk az Ön állapotát a táplálkozás és a mozgás tekintetében.

A kiértékelés eredményéről a megadott elérhetőségein tájékoztatni fogjuk.

Amennyiben az Ön adatai eltérnek a normálisnak tekinthető határértékektől, A kérdőívben megadott adatainak elemzése után javaslatot teszünk a táplálkozásával és a mozgásával kapcsolatban és felajánljuk a lehetőséget arra, hogy Egyesületünk nagy tapasztalattal és gyakorlati tudással is rendelkező szakembereivel közösen megtervezzék egy személyes konzultáció keretében az esetleg szükségessé váló életmód változtatás lépéseit.

A „Táplálkozási felmérés” kérdőív kitöltése ingyenes, a benne közölt adatokat az érvényes szabályok szerint kezeljük.

Kérjük, hogy ha lehetősége van, akkor családtagjainak, ismerőseinek beszéljen felmérésünkről. Előfordulhat, hogy ezzel önzetlenül segíteni tud másoknak. A Szegben Szeretnék Egyesület email címe: czirok.zoltan62@gmail.com.

A felmérés kitöltendő adatai

Személyes adatok	
Név	
Neme	férfi nő
Életkor	év
Testmagasság	cm
Testsúly	kg
BMI	testmagasság (cm-ben)/ testsúlykg ² =

Foglalkozása: fizikai (könnyű, nehéz), szellemi, háztartásbeli

Elérhetőségei: **tel.:** _____

email: _____

Családi adatok:

Édesanyja betegségei: _____

Édesapja betegségei: _____

Testvére betegségei: _____

Testvére betegségei: _____

Testvére betegségei: _____

Fizikai aktivitása, testmozgás (pl.: túrázás, kertészkedés, gyaloglás stb.) gyakorisága, alkalmankénti időtartama:

Aktivitás	Gyakoriság	időtartam (perc) /alkalom

Ha van valamilyen panasza, betegsége kérem, írja le (pl.: szív és érrendszeri probléma, cukorbetegség, daganatos betegség, gyomor-bélrendszeri betegség), a labor adatokat adja meg, ha 3 hónapnál nem régebbiek:

Betegségek:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Laborértékek:

Glükóz: _____ mmol/l

LDL koleszterin: _____ mmol/l

HDL koleszterin: _____ mmol/l

Összkoleszterin: _____ mmol/l

Húgysav: _____ μ mol/l

Triglicerid: _____ mmol/l

Egyéb: _____

Emésztésének jellemzői:

Széklet gyakorisága: hetente alkalmak száma: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Állag: _____

Emésztésének egyéb jellemzői: pl.: hányás, hasmenés, puffadás, egyéb _____

Jelenleg szedett gyógyszerei, étrend kiegészítői, vitamin készítmények:

gyógyszer neve: _____ betegség: _____

gyógyszer neve: _____ betegség: _____

gyógyszer neve: _____ betegség: _____

gyógyszer neve: _____ betegség: _____

étrend kiegészítő: _____ milyen célból? _____

étrend kiegészítő: _____ milyen célból? _____

étrend kiegészítő: _____ milyen célból? _____

vitaminkészítmények: _____ milyen célból? _____

vitaminkészítmények: _____ milyen célból? _____

vitaminkészítmények: _____ milyen célból? _____

egyéb: _____ milyen célból? _____

egyéb: _____ milyen célból? _____

Allergiás tünetei, ha ételtől, ételalapanyagtól származik:

A tünet neve:: _____, az allergia okozója: _____, kezdete: _____ év

A tünet neve:: _____, az allergia okozója: _____, kezdete: _____ év

A tünet neve:: _____, az allergia okozója: _____, kezdete: _____ év

A tünet neve:: _____, az allergia okozója: _____, kezdete: _____ év

Ételintolerancia problémája van-e? igen nem

az ételintolerancia megnevezése: _____ kezdete: _____ év

_____ kezdete: _____ év

Átlagos vérnyomásértékek: reggel: _____ / _____ Hgmm

napközben: _____ / _____ Hgmm

este: _____ / _____ Hgmm

ÉTKEZÉSI SZOKÁSAI

Milyen típusú étrendet használ?

Vegyes étrend: igen nem

Vegetáriánus étrend esetén, annak típusa: _____

Étkezéseinek gyakorisága: naponta _____ alkalom

Általában jellemzően milyen napszakban eszik egy hétre lebontva:

reggel (6-9 óra: ____ alkalom); délelőtt (10-13 óra: ____ alkalom); délben (12-14 óra: ____ alkalom); délután (14-18 óra: ____ alkalom); koraeste (18-20 óra: ____ alkalom); este-éjszaka (20-23 óra ____ alkalom)

Jellemzően melyik a főétkezése? _____

Étkezéseinek helye? otthon munkahely egyéb: _____

Mindennap eszik főtt ételt? igen nem

Ön készíti el a főtt ételét? igen nem részben

Ha nem vagy részben készíti el a főtt ételét, akkor honnan szerzi be (ide nem értve az alkalmankénti lakásán kívüli étkezését, viszont ide értve a munkaidőben történő étkezését)? _____

Kedvenc nem főtt ételcsoportjai és milyen gyakran fogyasztja?

a, naponta b, hetente többször c, hetente egyszer d, ritkábban

Termék	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Lefekvés előtt
Kenyérfélék						
Péksütemények						
Felvágottak, kolbászok, egyéb húskészítmények						
Tejtermékek						
Zöldségek						
Gyümölcsök						
Italok						
Lekvárok						
Olajos magvak						
Egyéb: _____						
Egyéb: _____						

Kenyérfélék fogyasztása

Termék	Napi mennyiség	Vásárolja	Saját maga készíti
Fehér kenyér			
Félbarna kenyér			
Rozs kenyér			
Rozsos kenyér			
Graham kenyér			
Egyéb: _____			
Egyéb: _____			
Egyéb: _____			
Egyéb: _____			
Egyéb: _____			
Egyéb: _____			

Péksütemények

Termék	Napi mennyiség	Vásárolja	Saját maga készíti
Kifli (sós vagy tejes)			
Kifli (vizes)			
Kifli (vajjas)			
Császárszemle			
Zsemle			
Kakaós kalács			
Foszlós kalács			
Briós			
Egyéb: _____			
Egyéb: _____			
Egyéb: _____			
Egyéb: _____			
Egyéb: _____			
Egyéb: _____			

**Felvágottak, kolbászok,
egyéb húskészítmények**
Tejtermékek

Termék	Napi mennyiség	Termék	Napi mennyiség
Párizsi (sertés)		Tej 0,1% zsírtart.	
Párizsi (marha)		Tej 1,5% zsírtart.	
Párizsi (baromfi)		Tej 2,8% zsírtart.	
Virslis (sertés)		Tej 3,5% zsírtart.	
Virslis (baromfi)		Ízesített tejtermék __% zsírt.	
Májkrémek		Natúr joghurt	
Száraz kolbászok		Görög joghurt	
Szalámik		Ízesített joghurt_light	
Sütnivaló kolbász		Ízesített joghurt_light	
Hurkák		Natúr kefir	
májasok		Ízesített kefir	
Felvágott: _____		Tejföl 12%-os	
Felvágott: _____		Tejföl 20%	
Felvágott: _____		Túró_light	
Felvágott: _____		Túró_félzsíros	
Felvágott: _____		Sajt_zsírszegény	
Felvágott: _____		Sajt_félzsíros	
Felvágott: _____		Sajt_zsíros	
Egyéb: _____		Egyéb sajtok: _____	
Egyéb: _____		Egyéb sajtok: _____	
Egyéb: _____		Egyéb sajtok: _____	
Egyéb: _____		Egyéb sajtok: _____	
Egyéb: _____		Egyéb tejtermékek: _____	
Egyéb: _____		Egyéb tejtermékek: _____	
Egyéb: _____		Egyéb tejtermékek: _____	
Egyéb: _____		Egyéb tejtermékek: _____	
Egyéb: _____		Egyéb tejtermékek: _____	

Zöldségek**Gyümölcsök**

Termék	Napi mennyiség	Termék	Napi mennyiség
Paradicsom		Alma	
Étkezési paprika		Körte	
Uborka		Szeder	
Fokhagyma		Sárgabarack	
Vöröshagyma		Őszibarack	
Póréhagyma		Szilva	
Snidling		Banán	
Jégsaláta		Citrom	
Fejes saláta		Narancs	
Savanyú káposzta		Grapefruit	
Szőlő		Kiwi	
Olivabogyó		Mandarin	
Egyéb: _____		Egyéb: _____	
Egyéb: _____		Egyéb: _____	
Egyéb: _____		Egyéb: _____	

Italok**Lekvárok**

Termék	Napi mennyiség	Termék	Napi mennyiség
Víz		<i>cukrozott</i>	
Ásványvíz_szénsavm.		Szilva	
Ásványvíz_szénsav.		Sárgabarack	
<i>hozzáadott cukrot tartalmaz</i>		Meggy	
Gyümölcslevek_12%		Egyéb: _____	
		Egyéb: _____	
Gyümölcslevek_25%		<i>édesítőszerrel készült</i>	
Gyümölcslevek_25%<		Szilva	
Colafélék		Sárgabarack	
Szénsavas üdítőital		Meggy	
Egyéb: _____		Egyéb: _____	
<i>hozzáadott cukrot nem tartalmaz</i>		Egyéb: _____	
Gyümölcslevek_12%		<i>cukoralkohollal készült</i>	
Gyümölcslevek_25%		Szilva	
Gyümölcslevek_25%<		Sárgabarack	
Colafélék		Meggy	
Szénsavas üdítőital		Egyéb: _____	
Egyéb: _____		Egyéb: _____	

Olajos magvak

Termék	Napi mennyiség
Dió	
Mandula	
Pisztácia	
Napraforgó	
Mogyoró	
Kesudió	
Egyéb: _____	
Egyéb: _____	

Kedvenc főtt ételcsoportjai és milyen gyakran fogyasztja?

a, naponta **b**, hetente többször **c**, hetente egyszer **d**, ritkábban

Előételek	Levesek	Húsételek	Zöldséges ételek	Köreték	Édes-ségek	Egyéb

Kedvenc főtt ételeinek nevei:

Előételek	Levesek	Húsételek	Zöldséges ételek	Köreték	Édes-ségek	Egyéb

Milyen ételeket nem fogyaszt?

Kenyérfélék	Péksütemények	Húskészítmények	Zöldségek	Gyümölcsök	Italok	Egyéb

Előételek	Levesek	Húsételek	Zöldséges ételek	Köreték	Édes-ségek	Egyéb

Ételkészítési (konyhatechnológiai) szokásai

Technológia	Ételcsoportok
Főzés	
Sütés	
Párolás	
Szárítás	
Fagyasztás	
Egyéb: _____	

Melyik ételkészítésénél használ zsiradékot?

Állati eredetű zsiradékokat:

sertészsír: _____

baromfiszír: _____

Növényi eredetű zsiradékokat:**Hidegen sajtolt olajok:****olivaolaj:** _____

napraforgóolaj: _____

egyéb olaj: _____

egyéb olaj: _____

Hidrogénezett olajok:**olivaolaj:** _____

napraforgóolaj: _____

egyéb olaj: _____

egyéb olaj: _____

Észrevételei az étkezésével kapcsolatban:

Mihez kér tanácsot?

2019.