|  |
| --- |
| Dotazník, podrobná nutriční anamnéza |
| k sestavení rámcového jídelníčku na míru |
| Bc. Martina Rusňáková Korejčková, DiS. nutriční terapeutka IČ: 03703967 martina.korejckova@seznam.cz t.č.: +420 721 634 113 |

Datum:

1. **Osobní anamnéza:**

Jméno, tituly:

Datum narození:

Zaměstnání nebo charakter práce (sedavé zam., studium atp.):

1. **Zdravotní anamnéza od dětství:**

Jsou nebo byly nějaké zdravotní problémy, onemocnění?

Zažívací obtíže (nadýmání, zácpa, průjem, pálení žáhy…), vyprazdňování:

Biochemický rozbor krve (cholesterol, cukr,… vše v normě?):

Léky a potravinové doplňky:

Potravinové alergie, intolerance:

Pohybová aktivita (druh, frekvence, doba trvání, ve kterou denní dobu):

1. **Antropometrické vyšetření:**

Váha:

Výška:

Obvod pasu (= přes pupík):

Obvod boků:

Typ postavy, případně místa s větší četností ukládání tuku (břicho, boky…):

Vývoj postavy od dětství, případné poruchy příjmu potravy:

Nejvyšší váha (kolik a kdy):

Vývoj váhy za poslední rok:

1. **Rodinná anamnéza:**

Dědičná onemocnění v rodině:

1. **Vaše nutriční anamnéza:**

Diety držené během života:

Vztah k jídlu (např. miluji jídlo/k jídlu se musím nutit atp.):

Alternativní výživové směry (vegetariánství, veganství, atp.?):

Kde se stravujete (doma, jídelna, restaurace…?):

Vaříte a nakupujete si sám/a?

Počet denních chodů:

Aktuální stravování:

**Výběr a preference potravin (oblíbené, neoblíbené, nesnášenlivost…), kolikrát denně/týdně, jaké druhy:**

Maso –

Ryby –

Mléko –

Mléčné výrobky (jogurty, tvarohy, sýry…) –

Tuky (co na mazání např. pečiva, co na tepelnou úpravu?) –

Ovoce –

Zelenina –

Vejce –

Přílohy –

Pečivo –

Luštěniny –

Sójové výrobky (tofu, sójové maso, mléko…) -

Instantní pokrmy –

Smažená jídla –

Uzeniny –

Konzervované výrobky –

Sladkosti –

Slané pochutiny (chipsy…) –

Koření –

Dochucovadla -

Jiné –

Nejpoužívanější tepelná příprava pokrmů (vaření, dušení, pečení, smažení, grilování…):

Stravovací zlozvyky (jídlo v noci, sladká tečka po obědě atp.):

**Denní režim -** **prosím vypsat časy, varianty denních chodů a přibližné porce; aktivity během dne**
(abych věděla, jak jídelníček zakomponovat do Vašeho obvyklého denního režimu, popřípadě pokud je velký rozdíl mezi všedním a víkendovým dnem, případná přání, co si přejete zanechat):

**Vstávání:**

**Snídaně:**

**Přesnídávka/svačina:**

**Oběd (polévka před hlavním jídlem?):**

**Svačina:**

**Večeře:**

**II. večeře:**

**Spánek cca od:**

Pitný režim (co, kolik):

Alkohol (výběr, množství a četnost):

Káva:

Kdy během dne pociťujete největší hlad/chutě jíst? (například „nepotřebuji ráno snídat, ale nejvíce jídla potřebuji odpoledne a večer“ nebo „bez brzké snídaně nezačne můj den“ atp.)

**Psychologická stránka (stresy, Vaše povaha, vztah k sobě samé/mu, vlastnímu tělu a další; záleží na Vašem zvážení, co chcete sdělit – i „mentální nastavení“ totiž hraje roli například v otázce hubnutí):**

**Cíle, přání a požadavky:**

**Kontakt:**

**Tel.:**

**E-mail:**

Děkuji za vyplnění dotazníku, kdyby Vás cokoliv napadlo,
co byste rád/a ještě zmínil/a, určitě připište.

**Bc. Martina Rusňáková Korejčková, DiS.**

**nutriční terapeutka Plzeň**

**t. č.: 721 634 113; e-mail:** **martina.korejckova@seznam.cz**

**poradenské centrum: Smetanovy sady 332/6, Plzeň**

