

АНКЕТА О ВАШЕМ ПИТАНИИ И ЗДОРОВЬЕ

Дата _____

ПРИЧИНА ОБРАЩЕНИЯ: _____

Имя, Фамилия _____ Возраст: _____ Номер телефона _____ e-mail: _____ вес, рост, и обхват талии: Размер семьи: _____ человек (в т.ч. _____ детей) Экономические и другие проблемы (нужное подчеркнуть): препятствуют питаться здоровой едой/препятствуют покупать пищевые добавки и посещать консультации по питанию/могу себе позволить пищевые добавки и консультации по питанию если надо.	Физические нагрузки: каждый день, иногда на неделе, реже (опиши, например, хожу пешком каждый день 40 минут) Уровень стресса: очень высокий-высокий-средний-низкий-отсутствует Сон (среднее количество часов в сутки): Психологическая поддержка/психотерапия: да, нет, не рекомендовано Приготовление еды: готовит сам, готовит кто-то другой, питается в основном вне дома
Профессия/должность/сфера деятельности: Работа связана с химикатами: да/нет. Назови: Контакт с токсинами окружающей среды: да в прошлом, да сейчас,/нет. Назови: Дома есть животные? Да, нет. Если да, то какие:	Пищевая аллергия: Пищевая непереносимость: По другим причинам не ем следующие продукты: Частота дефекации (раз в неделю): Употребляемые пищевые добавки (название и дозировка): Проведённые обследования (за последние 6 месяцев):
<u>Данные о питании</u> Количество приёмов пищи: 1 2 3 4 5 другое: _____ Сахар, сладости, сиропы и др: каждый день сколько (____) раз, 1 раз в день, несколько раз в неделю, реже, нет. Сахарозаменители: нет, да-назови: Как часто жарить еду? Несколько раз в день, раз в день, реже На чём жарить еду? На рафинированном масле, на свином жире, на кокосовом или пальмовом	Воды в день: _____ стаканов (размер стакана 200 мл) Сока: _____ стаканов в день, 1 стакан/день, реже. Вид сока: сок в упаковке, дома приготовленный сок, свежавыжатый Травяные чаи, зелёный, белый, красный: _____ кружек /день Чёрный чай: _____ кружек/день, Кофе _____ кружек/день, реже..... Прохладительные напитки: каждый день, реже, нет. Перечисли: лимонад, холодный чай, вода со вкусом,

масле, на оливковом масле первого отжима, другое (назови) Сколько ешь ежедневно овощей и фруктов/ягод? Фрукты/ягоды горстей. Сырые овощи.....горстей, варёные/паровые овощи..... горстей Как часто ешь мясные продукты: (паштеты, колбасы, мясо) раз в день, ... раз в неделю, реже Как часто ешь рыбу: раз в день, раз в неделю, реже Как часто ешь бобы и горох:раз в день, раз в неделю, реже Как часто ешь семена: раз в день, раз в неделю, реже. Какие семена?..... Как часто ешь орехи?: раз в день, ... раз в неделю, реже	энергетический напиток, другое Алкоголь: нет, раз/месяц или ...раз/несколько раз в неделю/каждый день. Количество за раз: _____ Что употребляешь: сидр, другие слабые алкогольные напитки, домашние коктейли, пиво, вино, крепкий алкоголь, другое. Табак нет, иногда редко, да _____ шт в день Наркотики и другие стимуляторы	
<u>Проблемы со здоровьем, жалобы</u> Если да (+ слабая проблема, ++ сильная проблема, +++очень сильная проблема)	+, ++, +++	Опишите очень коротко проблему и напиши названия лекарств и дозу
Заболевания дыхательных путей или другие аллергические явления		
Сердечно-сосудистые проблемы		
Заболевания венозной или лимфатической системы		
Заболевания крови		
Нарушения зрения или глазные болезни		
Проблемы ухо-горло-нос		
Неврологические заболевания, расстройства		
Психологические проблемы, психические расстройства		
Проблемы с позвоночником (шея, спина)		
Проблемы с костями и суставами, мышцами, сухожилиями		

Проблемы с пищеварительной системой		
Гинекологические проблемы и проблемы половых органов (включая задержку менструации, нарушения менструального цикла, противозачаточные таблетки и т. д.)		
Эндокринологические проблемы		
Проблемы с почками или мочевыводящих путей		
Дерматологические заболевания, кожная аллергия		
Заболевания полости рта и зубов		

NB! Пожалуйста, запишите своё трехдневное меню на следующей странице

Пожалуйста, предоставьте своё трехдневное типичное меню с указанием времени приёма пищи и примерного количества еды и употребление напитков:

**Консультационные услуги по питанию включают в себя применение научно обоснованных знаний в области питания для укрепления здоровья человека и содействия выздоровлению после болезней. Собранные персональные данные обрабатываются в соответствии с Законом о защите персональных данных и не передаются третьим лицам, за исключением случаев, предусмотренных законом. Для разрешения споров, возникающих в процессе консультирования/терапии по питанию, обращайтесь в правление Эстонской ассоциации консультантов по питанию (ETNÜ) по адресу info@toituminoustajad.ee.*