

SINU TOITUMIS- JA TERVISEINFO ANKEET

Kuupäev _____

PÕÖRDUMISE PÕHJUS: _____

Ees- ja perekonna nimi _____ Vanus: _____ E-posti aadress _____ Telefon: _____ vajadusel kaal, pikkus ja vööümbmõõt: Leibkonna suurus: ____ inimest (sh ____ last) Võimalikud majanduslikud jm probleemid: takistavad tervislikult toituda, takistavad lisandeid osta ja nõustamises käia, saan endale lubada lisandeid ja nõustamist vajadusel.	Füüsiline koormus: iga päev, paar korda nädalas, harvem kui paar korda nädalas (kirjelda, nt kõnnin iga päev 40min) Stressitase : ülikõrge-kõrge-keskmine-madal-puudub Uni (keskmine tundide arv ööpäevas): Psühholoogiline toetus/psühhoteraapia: jah, ei, pole soovitatud Toidu valmistamine: valmistan enamasti ise, valmistab keegi teine, sünni sageli väljas
Amet/elukutse/tegevusala: Töö seotud mürkidega: ☐jah/☐ei. Nimeta: Kokkupuude keskkonnatoksiinidega: jah minevikus, jah praegu, /ei. Nimeta: Kas kodus on loomi? Jah, ei. Kui jah, siis milliseid:	Toiduallergia: Toidutalumus: Muul põhjusel ei söö järgmisi toite: Kõhu läbikäimine (kordade arv nädalas): Tarbitavad toidulisandid (nimetus ja annus): Teostatud analüüsid (viimase 6 k jooksul):
Toitumisharjumused Söögikordade arv päevas: 1 2 3 4 5 muu: _____ Suhkur, magus, siirupid jt: iga päev mitu (....) korda, kord päevas, mõned korrad nädalas, harvem, ei. Suhkruasendaja: ei, jah-nimeta: _____ Kui sageli praed toitu? Mitu korda päevas, kord päevas, harvem Millega praed toitu? Rafineeritud õliga, searasvaga, kookose-või palmirasvaga, neitsioliiviõliga, muu (nimeta)	Vett päevas: klaasi (klaasi suurus 200ml) Mahlu: kl päevas, 1 klaas/pv, harvem. Nimeta: Paki mahl, kodus valmistatud mahl, värskelt pressitud Taimeteed, roheline, valge, punane: tassi /päevas Must tee: tassi/pv Kohv ____ tassi pv, harvem Karastusjooke: iga päev, harva, ei.

Palju sööd igapäevaselt köögi- ja puuvilju? Puuvilju peotäit. Tooreid köögivilju.....peotäit, kuumtöödeldud köögivilju peotäit Kui sageli sööd lihatooteid: (pasteedid, vorstid, liha) korda päevas, ... korda nädalas, harvem Kui sageli sööd kala: korda päevas, korda nädalas, harvem Kui sageli sööd ube ja herneid: korda päevas, korda nädalas, harvem Kui sageli sööd seemneid: korda päevas, korda nädalas, harvem. Missuguseid seemneid?..... Kui sageli sööd pähkleid: korda päevas, ... korda nädalas, harvem	Nimeta: limonaad, jäätee, maitsestatud pudelivesi, energijook, muu _____ Alkohol: ei, kord kuus või kord/nd/mitu korda nd/iga päev. Kogus ühel korra (ml): Mida tarbid: siider, teised lahjad alkohoolsed joogid, kokteileid, õlu, vein, kange alkohol, muu. Tubakas ei, vahel harva, jah ____ tk päevas Narkootikumid jt ergutavad ained	
<u>Terviseprobleemid, kaebused</u> Jah puhul (+ nõrk probleem, ++ tugev probleem, +++väga tugev probleem)	+, ++, +++	Kirjelda hästi lühidalt probleemi ja nimeta ravimid ja annus
Hingamisteede haigusi või allergilisi nähte		
Südame- või veresoontega seotud probleeme		
Veenide või lümfisüsteemi häireid		
Verehaigusi		
Nägemishäireid või silmahaigusi		
Nina-kurgu-kõrva probleeme		
Neuroloogilisi haigusi, häireid		
Vaimse tervise probleeme		
Lülisambaga seotud probleeme (kael, selg)		
Luude- ja liigeste, lihaste, kõõluste probleeme		
Seedesüsteemi probleeme		
Günekoloogilisi ja suguelundite probleeme (k.a. menstruatsiooni ärajäämine, ebaregulaarsus, antibeebipillid jt)		
Endokrinoloogilisi probleeme		
Neerude või kuseteede probleeme		

Dermatoloogilisi haigusi, naha allergiat		
Suuõõne ja hammaste haigusi		

NB! Kirjuta üles palun oma kolme päeva toitumine järgmisele lehele

Palun anna oma kolme tüüpilise päeva menüü koos kellaaegadega ning umbkaudsed toidu, joogi kogused:

**Toitumisnõustamise teenus hõlmab tõenduspõhiste toitumist puudutavate teadmiste rakendamist inimeste tervise edendamiseks ja haigusest paranemise toetamiseks.*

Kogutud isikuandmeid töödeldakse vastavalt Isikuandmete kaitse seadusele, ning ei jagata kolmandatele osapooltele, välja arvatud seadusest tulenevatel juhtudel.

Toitumisnõustamise/-teraapia protsessi käigus tekkinud vaidluste lahendamiseks pöörduda Eesti Toitumisnõustajate Ühenduse (ETNÜ) juhatuse poole aadressil info@toituminoustajad.ee