

Kwestionariusz osobowy

Imię i nazwisko: _____ E-mail: _____ Nr kontaktowy: _____

Informacje ogólne

Masa ciała [kg]: _____ Wzrost [cm]: _____ Wiek [lata]: _____

Cel konsultacji: redukcja masy ciała przyrost masy ciała poprawa samopoczucia

poprawa nawyków żywieniowych ciąża i karmienie piersią dietoterapia sport

pomoc w walce z chorobą: _____ Inne: _____

Jak wypełnić?

Dzienniczek żywieniowy służy do bieżącego notowania spożywanych produktów i potraw. Pomoże w ocenie Twojego dotychczasowego sposobu żywienia i wskazaniu ewentualnych błędów żywieniowych. Dzienniczek obejmuje 7 kolejnych (następujących po sobie) dni. Jeśli któryś z nich był dniem szczególnym – wizyta znajomych, uroczystość rodzinna, etc. – w którym sposób żywienia był inny niż zwyczajowy, proszę o uwzględnienie takiej informacji w tabeli.

Proszę o rzetelne i szczerze notowanie wszystkich spożytych pokarmów i wypitych płynów, uwzględniając zarówno posiłki główne jak i przekąski, wraz z godziną i miarą domową. Jeśli skład potrawy nie jest znany, można zrobić zdjęcie posiłku, umieszczając w kadrze datę i godzinę spożycia, a także orientacyjny skład dania np. sałatka z łososiem. Wszystkie zdjęcia przesyłamy zbiorczo na adres rogulskimaciej@gmail.com, w tytule pliku „data posiłku i godzina”.

Przykład poprawnie wypełnionego dzienniczka żywieniowego:

Dzień tygodnia: poniedziałek	Data: 17.06.2023
Aktywność fizyczna	
Godzina: 17.00 Dyscyplina: Jazda na rowerze Czas trwania: 60 minut	
Intensywność: Umiarkowana, tempo mieszane	
Woda	
Ilość spożytej wody w ciągu dnia [l]: 2l	

Godzina	Posiłek	Skład posiłku + miara domowa	Uwagi
7.00	śniadanie	Chleb żytni razowy - 2 kromki, Masło - 1 łyżeczka, Pomidor - 2 plasterki, Ogórek - 3 plasterki, Kawa - 250 ml	Kawa z mlekiem 2% tłuszczu (2/3 kawy, 1/3 mleka) i łyżeczką cukru
11.00	II śniadanie	Płatki owsiane - 5 łyżek, Banan - 1 duży, Jogurt naturalny - 2% tłuszczu 400g	Po posiłku zjadłam 2 kostki gorzkiej czekolady

Dzień tygodnia: _____ **Data:** _____





Aktywność fizyczna

Godzina: _____ **Dyscyplina:** _____ **Czas trwania:** _____

Intensywność: _____

Woda

Ilość spożytej wody w ciągu dnia [l]: _____

 Godzina a	 Posiłek	 Skład posiłku + miara domowa	 Uwagi

Dzień tygodnia: _____ **Data:** _____





Aktywność fizyczna

Godzina: _____ **Dyscyplina:** _____ **Czas trwania:** _____

Intensywność: _____

Woda

Ilość spożytej wody w ciągu dnia [l]: _____

 Godzina a	 Posiłek	 Skład posiłku + miara domowa	 Uwagi

Dzień tygodnia: _____ **Data:** _____





Aktywność fizyczna

Godzina: _____ **Dyscyplina:** _____ **Czas trwania:** _____

Intensywność: _____

Woda

Ilość spożytej wody w ciągu dnia [l]: _____

 Godzina a	 Posiłek	 Skład posiłku + miara domowa	 Uwagi

Dzień tygodnia: _____ **Data:** _____




Aktywność fizyczna

Godzina: _____ **Dyscyplina:** _____ **Czas trwania:** _____

Intensywność: _____

Woda

Ilość spożytej wody w ciągu dnia [l]: _____

 Godzina	 Posiłek	 Skład posiłku + miara domowa	 Uwagi

Dzień tygodnia: _____ **Data:** _____





Aktywność fizyczna

Godzina: _____ **Dyscyplina:** _____ **Czas trwania:** _____

Intensywność: _____

Woda

Ilość spożytej wody w ciągu dnia [l]: _____

 Godzina a	 Posiłek	 Skład posiłku + miara domowa	 Uwagi

Dzień tygodnia: _____ **Data:** _____




Aktywność fizyczna

Godzina: _____ **Dyscyplina:** _____ **Czas trwania:** _____

Intensywność: _____

Woda

Ilość spożytej wody w ciągu dnia [l]: _____

 Godzina a	 Posiłek	 Skład posiłku + miara domowa	 Uwagi

Dzień tygodnia: _____ **Data:** _____





Aktywność fizyczna

Godzina: _____ **Dyscyplina:** _____ **Czas trwania:** _____

Intensywność: _____

Woda

Ilość spożytej wody w ciągu dnia [l]: _____

 Godzina a	 Posiłek	 Skład posiłku + miara domowa	 Uwagi