

# Nutriční dotazník

Před výživovou konzultací a zpracováním jídelníčku potřebujeme znát Vaše zvyklosti a stravovací návyky, základní rodinnou a zdravotní anamnézu. Prosíme o vyplnění vstupního nutričního dotazníku a děkujeme za čas, který jste věnovala sama sobě.

## Základní informace

jméno a příjmení:

bydliště:

tel., mail:

věk:

váha, výška:

## Osobní zdravotní anamnéza

zdravotní problémy:

---

operace:

---

užíváte pravidelně léky? jaké?

---

vitamíny, minerály, doplňky výživy:

---

alergie, vč. alergie na léky a potraviny:

---

## Zdravotní zatížení v rodině (rodiče, prarodiče, sourozenci):

srdeční infarkt nebo jiné ICHS:

---

vysoký krevní tlak / mozková mrtvice:

---

cukrovka / obezita / rakovina / jiné:

---

## Váš cíl (zatrhněte):

- redukce hmotnosti
- navýšení svalové hmoty
- získání více energie
- konzultace - jak se zdravě stravovat
- udržení váhy
- jiný důvod - uveďte

## Jídelníček a stravovací návyky

### Přijímám potravu (zatrhněte):

- pravidelně 5 - 6x denně
- pravidelně 3x denně větší porce jídla bez mlsání mezi jídly
- pravidelně 3x denně a mlsám mezi jídly
- pravidelně 1x denně, pravidelně 2x denně
- většinou nepravidelně, jen o víkendech a svátcích pravidelně a většinou hodně
- vždy nepravidelně už několik měsíců či let
- často se přejídám a trápí mě to

### Která porce jídla je u Vás největší? (zatrhněte i více možností)

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> snídaně           | <input type="checkbox"/> odpolední svačina | <input type="checkbox"/> nemám větší porci |
| <input type="checkbox"/> dopolední svačina | <input type="checkbox"/> večeře            |  |
| <input type="checkbox"/> oběd              | <input type="checkbox"/> druhá večeře      |  |

### Míváte pocity hladu?

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> velmi často    | <input type="checkbox"/> mívám i v noci            | <input type="checkbox"/> mívám nepravidelně, výjimečně |
| <input type="checkbox"/> hlavně ráno    | <input type="checkbox"/> mívám hlavně před spaním  | <input type="checkbox"/> nemívám vůbec                 |
| <input type="checkbox"/> mívám 2x denně | <input type="checkbox"/> většinou ani nestihnu mít | <input type="checkbox"/> hlad ne, ale chutě            |

### Míváte často chutě na:

- sladké
- slané
- chutě nemám

### Rychlost příjmu potravy (vyberte):

- hltám
- vždy vše dobře pokoušu, ale jím rychle
- jím normálně rychle

Jak často se stravujete závodně nebo v restauraci?

Jaká jsou Vaše oblíbená jídla? Vypište.

Jakou potravinu či jídlo nemáte ráda, případně nesnášíte dobře?

### Zkušenosti se snižováním hmotnosti

Nejnižší hmotnost v dospělosti:

Ve věku:

Kdy začala Vaše hmotnost stoupat?

### Co mělo pravděpodobně největší vliv na vzestup Vaší hmotnosti?

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> přejídání                  | <input type="checkbox"/> nemoc                       | <input type="checkbox"/> vstup do manželství                    |
| <input type="checkbox"/> malá pohybová aktivita     | <input type="checkbox"/> úraz                        | <input type="checkbox"/> změna denního režimu (práce...)        |
| <input type="checkbox"/> konec aktivního sportování | <input type="checkbox"/> léky                        | <input type="checkbox"/> postupně zvyšování hmotnosti během let |
| <input type="checkbox"/> těhotenství                | <input type="checkbox"/> hormony                     |   |
| <input type="checkbox"/> přechod                    | <input type="checkbox"/> rodinné nebo prac. problémy |   |

Kolikrát jste dodržovala redukční režim? Oficiálně (pod dohledem) / neoficiálně:

Kolikrát jste byla úspěšná?

Kolik kg jste zhubla?

Při jaké dietě?

Za jak dlouho?

Jak dlouho jste si hmotnost udržela?

Užívala jste nějaké léky či doplňky? Jaké?

## Pitný režim

Kolik vypijete tekutin? (l / den)

---

Které nápoje upřednostňujete?

---

## Denní režim

Pracujete na směny?

Zaměstnání sedavé / fyzická aktivita?

Kolik hodin denně v průměru spíte?

Spíte bez problémů?

V kolik hodin vstáváte?

V kolik hodin jdete spát?

## Pohybová aktivita

### Sportujete?

ano, závodně (jaký sport?)     ano, rekreačně (jaký sport?)     ne

Kolik hodin týdně věnujete aktivnímu sportu?

---

### Sportování Vás:

baví                                       cvičíte z nutnosti                                       nedonutíte se

### Kterou pohybovou aktivitu upřednostňujete?

procházky                                       aerobic                                       kolo / běh  
 fitness                                       plavání                                       jiné

### Do práce jezdíte:

MHD                                       autem                                       chodíte pěšky

Přibližně kolik min. / denně chodíte pěšky? (práce, nákup, procházka...)

---

Kolik času věnujete denně domácím pracem vč. zahrádky?

---

## Váš jídelníček

datum:

čas vstávání:

čas spánku:

čas (od - do):	druh jídla a pití (včetně množství)

datum:

čas vstávání:

čas spánku:

čas (od - do):	druh jídla a pití (včetně množství)

## Váš jídelníček

datum:

čas vstávání:

čas spánku:

čas (od - do):	druh jídla a pití (včetně množství)

datum:

čas vstávání:

čas spánku:

čas (od - do):	druh jídla a pití (včetně množství)

## Váš jídelníček

datum:

čas vstávání:

čas spánku:

čas (od - do):	druh jídla a pití (včetně množství)

- ♥ Mít plán je prvním krokem k úspěchu.
- ♥ Vyhledávejte čerstvé a kvalitní potraviny, co nejméně průmyslově upravené.
- ♥ Čtěte složení potravin - čím jednodušší, tím lepší.
- ♥ Dbejte na kvalitní spánek a odložte stres.
- ♥ Zařadte 3 x týdně 30 minut cvičení.
- ♥ Pokud se stane, že zhřešíte, nezoufejte a pokračujte dál. Po jednom špatném jídle ještě nikdo nikdy nepřibral.

Svým podpisem dávám souhlas k použití svých výše uvedených údajů za účelem dalšího zpracování.

Datum, podpis: