

Identifikační kód pacienta

Věk 15 – 25 26 – 35 36 – 55 56 – 65 >65

muž žena váha: výška: BMI: Vzdělání: ZŠ SŠ VŠ

kouření ne příležitostně pravidelně alkohol ne příležitostně pravidelně

převážně žijí v obci do 2 000 obyvatel 2 000 – 30 000 obyvatel > 30 000 obyvatel

> 1 milion obyvatel

Dotazník Správná výživa

1. Dáváte přednost celozrnnému pečivu? (pečivo se semínky, žitné pečivo, grahamové pečivo)/ Pro celiaky: Sníte za den alespoň 3 porce obilovin (rýže, jáhly, quinoa, pohanka, bezlepkové pečivo apod.)?/ Pro nemocné ulcerózní kolitidou a Crohnovou chorobou: Sníte za den alespoň 3 porce povolených obilovin? Porcí je myšleno: 1 krajíc chleba cca 60g, 1 miska vloček cca 50g, vařená rýže a těstoviny cca 125g.
2. Sníte za den alespoň 3 kusy zeleniny? (počítáno i se zeleninou tepelně upravenou) (špenát, zelí, mrkev) ANO / NE
3. Sníte za den alespoň 2 kusy čerstvého ovoce? ANO / NE
4. Jíte pravidelně? (tzn. každé 2,5 – 3 hodiny nebo 3-5 denních jídel) ANO / NE
5. Pijete denně mléko nebo jíte mléčné výrobky? ANO / NE
6. Vyhýbáte se uzeninám (salámy, šunky, párky)? ANO / NE
7. Jíte 1-2x týdně ryby (sladkovodní i mořské)? ANO / NE
8. Dáváte přednost libovým druhům masa? / Pro vegetariány: Jíte pravidelně, tj. 2-3x týdně, luštěniny? ANO / NE
9. Dáváte přednost rostlinným tukům (řepkový, olivový olej) místo sádla a másla? ANO / NE
10. Sladkosti a pochutiny (brambůrky) jím maximálně 1-2x týdně. ANO / NE
11. Denně vypiju alespoň 1,5 litru nealkoholického neslazeného nápoje ANO / NE

Součet odpovědí ANO je výsledným počtem bodů: za každé ANO je 1 bod

Hodnocení výživových zvyklostí

0-5 body: Vaše výživa je nedostatečné kvality, doporučujeme nápravu Vašich stravovacích zvyklostí.

6-8 bodů: Vaše výživa je uspokojující. Pro zvýšení kvality by bylo vhodné udělat pár drobných změn.

9-11 bodů: Vaše výživa je optimální.

Dotazník po provedené intervenci – VÝŽIVA – správnou odpověď zakroužkujte

Dozvěděl/a jste se intervencí nové informace? ANO NE

Máte v úmyslu upravit své stravovací zvyklosti? ANO-NE

Rozhodl/a jste se zásadně změnit svůj jídelníček? ANO-NE

Uvažujete o návštěvě specializované poradny? ANO-NE

Je pro vás tato forma intervence zásahem do soukromí? ANO-NE

Datum provedené intervence, razítko zdravotnického zařízení, podpis zodpovědného pracovníka.

Jméno a příjmení studentky/ studenta, která/který provedl/provedla intervenci.