

Ankieta dietetyczna pacjenta

Dane personalne pacjenta:

Imię i nazwisko:.....

Data urodzenia:

Wzrost: Aktualna waga:

e- mail: telefon kontaktowy:

Rodzaj wykonywanej pracy: W jakich godzinach (np. 8-16):.....

Stan zdrowia

Stan zdrowia i ogólne samopoczucie (proszę opisać, np. dobry, słaby, ogólne zmęczenie, osłabienie, inne dolegliwości, np. trawienne - jakie):

Czy w ostatnim czasie były wykonywane wyniki badań (cukier, cholesterol, trójglicerydy, hormony, ciśnienie)?
Jeśli tak proszę wpisać jakie i wykazane wartości (ewentualnie dołączyć kserokopie):
.....

Przebyte lub trwające choroby, lub zabiegi operacyjne, które wydają się Tobie ważne:
.....

Czy zostały stwierdzone alergię lub nietolerancje pokarmowe? Jeśli tak to jakie?
.....

Czy obecnie przyjmujesz jakieś leki lub suplementy diety? Jeśli tak to jakie?
.....

Styl życia

Jakie są Twoje najczęstsze błędy i trudności w dbaniu o dobre żywienie?

Jakie są Twoje mocne strony jeśli chodzi o dbanie o zdrowie ?

Co jest Twoją największą słabością?

Jak często jesz poza domem (w barach, restauracjach, u znajomych/ rodziny) w ciągu tygodnia?
.....

Czy masz warunki do przygotowywania lub podgrzania posiłków w trakcie pracy (lodówka, mikrofalówka, kuchenka, itp.)?

Czy uprawiasz obecnie jakąkolwiek formę sportu? Jeśli tak to co dokładnie, ile razy w tygodniu i jak długo (w minutach)?

W jakim czasie po przebudzeniu spożywasz pierwszy posiłek?

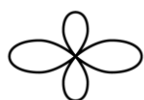
Czy do tej pory stosowałeś jakieś diety? Jeśli tak to jakie, kiedy i jak długo?

Czy stosowane diety kończyły się powodzeniem? Co utrudniało ich stosowanie?

Jak często spożywasz alkohol? Jaki i w jakich ilościach? (proszę podać jednostki w ujęciu tygodniowym- 1

jednostka to: 500 ml piwa, 150 ml wina, 50ml wódki)

Jak długo i jak dobrze śpisz?



Jakie są Twoje oczekiwania w stosunku do diety (np. wykluczenia określonych składników, dieta wegańska/wegetariańska)?

Jak dużo czasu w ciągu dnia możesz poświęcić na przygotowanie posiłków?

Czy zdarzają Ci się napadowe chęci zjedzenia czegoś słodkiego (jeśli tak to jak często i w jakich sytuacjach)?

Czy słodzisz herbatę/ kawę? Jeśli tak to ile tyżeczek dziennie łącznie?

Jak dużo kaw wypijasz dziennie, z jakimi dodatkami oprócz cukru?.....

Czy spożywasz potrawy mięsne w piątki?

Zwyczajowy sposób żywienia

Proszę opisać co najczęściej jadane jest na poszczególne rodzaje posiłków (w możliwie najbardziej szczegółowy sposób, **minimum dwa przykłady**) i o której godzinie (w tygodniu i w weekendy).

W tygodniu		W weekend	
Rodzaj posiłku i godzina	Najczęściej spożywam	Rodzaj posiłku i godzina	Najczęściej spożywam

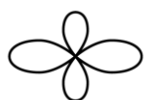
Dodatkowe informacje odnośnie diety (proszę określić w ramach poszczególnych grup co i jak często jest zjadane w ciągu tygodnia):

Słodycze	
Dania typu fast food (także gotowe dania sklepowe)	
Inne przekąski (typu chipsy, paluszki, orzeszki, itp.)	

Preferencje żywieniowe

Proszę wskazać **konkretne przykłady** ulubionych, tolerowanych i niedopuszczalnych produktów w ramach poszczególnych grup.

Rodzaj produktu	Ulubione	Tolerowane	Niedopuszczalne	Jak często i ile porcji spożywam (w ciągu dnia/ tygodnia)
Mleko i przetwory mleczne (w tym sery)				



Mięso, wędliny, jaja, rośliny strączkowe				
Ryby i przetwory rybne				
Pieczywo				
Kasze i ryż				
Produkty mączne: makaron, kluski, itp.				
Płatki zbożowe i ziarna (np. pestki, sezam)				
Zupy				
Warzywa				
Owoce				
Tłuszcze				
Płyny				

Zgodnie z art.6 ust.1 lit. a) ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016) wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celu udokumentowania porady dietetycznej. Zgodnie z art. 13 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016) informuję, iż:

- 1) administratorem Pani/Pana danych osobowych jest: Holistic Masaż i Dietetyka Karol Kulesza;
- 2) kontakt z administratorem odbywa się poprzez adres: holistic.biuro@gmail.com;
- 3) dane osobowe przetwarzane będą w celu udokumentowania porady dietetycznej na podstawie Art. 6 ust. 1 lit. a ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r.;
- 4) dane osobowe przechowywane będą do ustania celu biznesowego;
- 5) posiada Pani/Pan prawo do żądania od administratora dostępu do danych osobowych, prawo do ich sprostowania;
- 6) ma Pani/Pan prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego;
- 7) podanie danych osobowych jest dobrowolne;
- 8) Pani/Pana dane nie będą profilowane.

.....
Miejscowość i data

.....
Podpis – imię i nazwisko