TÁPLÁLKOZÁSI ANAMNÉZIS

Név: ..... E-mail: .....

Születési idő: ..... Telefonos elérhetőség: .....

Betegségei: .....

Étkezéssel kapcsolatos panaszok, táplálékallergia: .....

Jelenlegi panaszok: .....

Testmagasság [cm]: .....

Jelenlegi testtömeg [kg]: .....

Dohányzik? .....

Jelenleg tart e valamilyen diétát? Ha igen, kérem írja le a jellemzőit:

.....

Étvágy:

Változása:	Javult	Romlott	Nem változott
Hányinger:	Van. Gyakorisága:		Nincs
Hányás:	Van. Gyakorisága:		Nincs

Széklet:

Rendszeressége:	Rendszeres	Rendszertelen
Hasmenés	Van. Gyakorisága:	Nincs
Székrekedés:	Van. Gyakorisága:	Nincs

Étkezések száma naponta és ezek időpontjai: .....

.....

A napjából mennyit tölt (óra/nap):

ülőmunkával: .....

könnyű fizikai munkával (pl. háztartási munkával): .....

nehéz fizikai munkával: .....

Szokott-e intenzíven mozogni, illetve sportolni (az elmúlt negyedévben)? Ha igen mit, milyen rendszerességgel és mennyit?

.....

Gyógyszerek, étrend-kiegészítők és gyógyhatású készítmények (Rendszeresen fogyasztott termék megnevezése, mennyisége):

.....

Édesítésre jelenleg mit használ? .....

Folyadékfogyasztás (naponta összesen): .....liter

Ebből:

ivó- vagy ásványvíz: .....

élénkítő hatású tea: .....

gyümölcstea / gyógynövény tea: .....

tej: .....

kávé: ..... [cukor/édesítő/méz/tej]

gyümölcslé (..... % gyümölcstartalmú): .....

szénsavas üdítőital: ..... Konkrétan: .....

alkohol:..... Konkrétan: .....

egyéb:.....

Hányszor fogyaszt egy héten:

száraztésztát: .....

burgonyát: .....

salátát/főzeléket:.....

Fogyaszt-e naponta:

tejet: .....

zöldséget:.....

gyümölcsöt:.....

édességet: .....

Kedvelt ételféleségei: .....

Nem kedvelt ételféleségei: .....

Panaszt okozó ételek, élelmiszerek: .....

Kérem, írja le három (lehetőleg nem egymás követő) nap étel- és folyadékfogyasztását.

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – 1. HÉTKÖZNAP

DÁTUM:.....év.....hónap.....nap

ÉTKEZÉSEK IDŐPONTJA (óra : perc)	ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE	ÉTEL-KÉSZÍTÉS HELYE

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – 2. HÉTKÖZNAP

DÁTUM:.....év.....hónap.....nap

ÉTKEZÉSEK IDŐPONTJA *(óra : perc)*	ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE	ÉTEL-KÉSZÍTÉS HELYE

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – HÉTVÉGE (SZOMBAT VAGY VASÁRNAP)

DÁTUM:.....év.....hónap.....nap

ÉTKEZÉSEK IDŐPONTJA *(óra : perc)*	ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE	ÉTEL-KÉSZÍTÉS HELYE