



## Táplálkozási anamnézis

Név:

Születési idő:

Foglalkozás:

**A végzett munka jellege:**  Ülőmunka  Könnyű fizikai munka  Nehéz fizikai munka

**Sporttevékenység:**  igen  nem **Típusa:** **Gyakorisága:**

**Testmagasság [cm]:** **Jelenlegi testtömeg [kg]:** **Haskőrfogat [cm]:**

**Dohányzás:**  igen  nem

**Betegségei:**

**Rendszeresen szedett gyógyszerek:**

**Táplálékallergia:**

**Tart-e valamilyen diétát:**

**Jelenlegi panaszai:**

.....  
.....  
.....

**Változott-e a testsúlya (  fogyás,  testsúlygyarapodás) az elmúlt**

3 hónapban:.....kg      6 hónapban : .....kg      1 évben: .....kg

**Hányszor fogyaszt egy héten köretként**

tésztafélék:      burgonyát:      rizst:      bulgurt:      kölest:      párolt zöldséget:

salátát:      főzeléket:

**Hányszor fogyaszt egy héten feltétként:**

húst:      halat:      húspótlót (sajt, tojás, zöldség) :

**Milyen pékárut fogyaszt leggyakrabban:**

.....

**Fogyaszt-e naponta tejterméket, ha igen mit és mennyit:**

.....



**Fogyaszt-e naponta nyers gyümölcsöt, zöldséget, ha igen mit és mennyit:**

.....

**Mennyi folyadékot fogyaszt naponta (liter):**.....

Ebből víz:..... Tea: ..... Tej: ..... Kávé: .....

**Egyéb folyadék** (gyümölcslé, üdítő, energiatital, alkohol, stb.):

.....

**Kedvelt ételféleségei:**

.....

**Kevésbé kedvelt ételféleségei:**

.....

**Panaszt okozó ételek, élelmiszerek:**

.....

.....

**Egyéb megjegyzés:**

.....

***ÉTKEZÉSI NAPLÓ:***

***Kérem a következő táblázatban jegyezze fel 3 - lehetőleg nem egymást követő - napon elfogyasztott ételeket, italokat, a fogyasztás időpontját és az elfogyasztott mennyiségeket!***

***A megjegyzés rovatba az étkezéssel kapcsolatos észrevételeit jegyezheti fel.***