

## АНКЕТА ПИТАНИЯ

ИМЯ И ФАМИЛИЯ:

1. Пол:  Мужской  Женский

2. Вес: \_\_\_\_\_ кг

3. Рост: \_\_\_\_\_ метров

4. Возраст: \_\_\_\_\_ лет

5. Проблемы со здоровьем:

6. Медикаментозные препараты:

7. Пищевые добавки:

8. Сколько раз за свою жизнь ты садился на диету/специальное питание?

9. По какой причине ты садился на диету/специальное питание?

10. Если еда пахнет или выглядит вкусно, ты ешь больше чем обычно?

Никогда  Редко  Иногда  Часто  Всегда

11. Когда ты проходишь мимо булочной и пахнет пирожком или мимо кондитерской и видишь какую то сладость, ты зайдешь это купить?

Никогда  Редко  Иногда  Часто  Всегда

12. Как часто ты опустошаешь свою тарелку, даже если наелся меньшим количеством?

Никогда  Редко  Иногда  Часто  Всегда

13. Как часто ты ешь что-то на улице когда идешь куда-то?

Никогда  Редко  Иногда  Часто  Всегда

14. Как часто ты покупаешь из супермаркета продукты, которые тебе не нужны?

Никогда  Редко  Иногда  Часто  Всегда

15. За какое время ты съедаешь свою еду (главное блюдо)?

<10 мин  10-15 мин  15-20 мин  >20 мин

16. Сколько раз в день, в среднем, у тебя прием пищи и сколько раз перекус?  
\_\_\_\_\_ приемы пищи      \_\_\_\_\_ перекусы

Описание типичного дня (запись ежедневных пищевых привычек)

Завтрак

Ланч

Обед

Полдник

Ужин

Перекусы

Алкогольные напитки

Сахар

Соль

Вода

Газировки

Соки

Сладости

Жареное

Полуфабрикаты

Фрукты

Овощи

Любимые блюда:

Продукты, которые не нравятся: