**TÁPLÁLKOZÁSI ANAMNÉZIS**

**Táplálkozást befolyásoló tényezők**

1. Mi a foglalkozása?
2. Milyen a munka típusa és hány órát tölt vele?
3. ülőmunka (pl. irodai munka) munkával töltött idő:
4. könnyű fizikai munka (pl. háztartási munka) munkával töltött idő:
5. nehéz fizikai munka (pl. építőipari munka) munkával töltött idő:
6. Kivel él otthonában? Ki főz otthon?
7. Ételeit otthon főzi vagy inkább rendeli?
8. Milyen gyakorisággal étkezik az alábbi helyeken?
9. Otthon
10. Étterem
11. Gyorsétterem
12. Menza

**Betegséggel kapcsolatos adatok**

1. Táplálkozással kapcsolatos betegségek:
2. Jelenlegi panaszok:
3. Diétát tart-e? Ha igen, akkor mi a diéta megnevezése? Mi jellemzi a diétát?
4. Szed-e gyógyszert, étrendkiegészítőt vagy gyógyhatású készítményt? Mi a termék neve? Milyen gyakran fogyaszt belőlük?
5. Dohányzik-e?
6. Milyen az étvágya?
7. Milyen a székelési szokása?
8. rendszeres
9. hasmenés
10. székrekedés
11. Milyen gyakorisággal sportol/mozog? Egy-egy alkalommal mennyi ideig sportol? Milyen mozgásformákat részesít előnyben?

**Táplálkozási szokások**

1. Naponta hányszor étkezik és milyen időpontokban?
2. Kedvelt ételféleségei:
3. Nem kedvelt ételféleségei:
4. Panaszt okozó élelmiszerek, ételek:
5. Milyen folyadékot/folyadékokat fogyaszt naponta és miből milyen mennyiséget (pl. napi 1 doboz light Pepsi Cola, napi 3 espresso két kockacukorral, tejszínhabbal)? Melyeket szereti inkább választani? Kávét és alkoholt milyen gyakran, milyen mennyiségben fogyaszt? Mely fajták nyerték el az ízlését (pl. Meggyes sör, cappuchino)?
6. Milyen gyakran fogyaszt zöldséget, gyümölcsöt és olajos magvakat egy nap? Milyen formában? Mely zöldségek, gyümölcsök és olajos magvak melyeket előszeretettel fogyaszt?
7. Milyen gyakran fogyaszt tejet és tejtermékeket, tejdesszerteket (pl. túrórudi, tejszelet), savanyított tejtermékeket? Melyeket szokta ezekből fogyasztani és milyen mennyiségben?



1. Milyen gyakran fogyaszt húsokat és húskészítményeket (pl. májkrém, kolbász) és felvágottakat (pl. sonka, szalámi)? Milyen formában készíti el őket (pl. rántott, sült, párolt)? Milyen húsokat és húskészítményeket, illetve felvágottakat részesít előnyben?
2. Milyen köreteket fogyaszt ételeihez (pl. rizs, burgonya, tészta, köles, bulgur stb.) és ezeket milyen gyakran fogyasztja, milyen mennyiségben? Hogyan készíti el őket (pl. főtt, sült, párolt)?
3. Milyen kenyeret és pékárukat szokott fogyasztani és milyen gyakorisággal (pl. Ceres magvas toast kenyér, briós, nosztalgia kifli)? Milyen mennyiségben fogyaszt egy napon ezekből? Mely termékeket preferálja (pl. teljes kiőrlésű és/vagy félbarna kenyér)?
4. Milyen édes és sós süteményeket/kekszeket szeret enni és milyen gyakran, milyen mennyiségben szokta (pl. tízóraira 5 db Győri édes keksz, 1 szelet Rákóczi túró, 20 db ropi)
5. Ételei készítéséhez milyen zsiradékot szokott használni (pl. sertészsír, olívaolaj, vaj, kókuszzsír)? A zsiradékokat milyen mennyiségen szokta ételei készítéséhez felhasználni (pl. bő olajban, 5 ml napraforgóolaj, 1 evőkanál sertészsír)? Kenyerét, pékáruját milyen zsiradékkal keni és ezt milyen vastagon (pl. Delma sós margarinnal egy kisujjnyi vastagon kenve, vajkrémmel nagyon vékonyan kenve)?
6. Az ételek és italok édesítésére mit használ (pl. kristálycukor, Süssina édesítő tabletta, méz)? Amennyiben édesíti ételeit/italait, milyen mennyiségben használja azokat (pl. 1 pohár tea 2 kanál mézzel)? Melyik édesítési módszert részesíti előnyben?
7. Mit használ ételei ízesítéséhez (só, ételízesítők, zöld és szárított fűszernövények)? Milyen mennyiséget egy-egy étel elkészítéséhez (pl. Pörkölthöz 2 pörköltszaftkocka, bő sózás minden főzésnél)?