

Опрос: Дефицит питательных веществ

Ваше ФИО: _____

ФИО вашего врача: _____

Возраст и образ жизни

1. Вы - женщина в возрасте от 14 до 50 лет? Да Нет
2. Вам больше 50 лет? Да Нет
3. Вы беременны или пытаетесь забеременеть? Да Нет
4. Вы вегетарианец или веган? Да Нет
5. Вы принимаете пищевые добавки? Да Нет

Если да, то какие именно? _____

6. Когда на улице хорошая погода, насколько часто вы проводите хотя бы 10 минут в день на солнце без нанесенного крема или защитной одежды?

- Ежедневно 3-5 раз в неделю 1-3 раз в неделю Не регулярно Никогда

Общее питание

1. Насколько часто вы покупаете еду на базаре? Речь о свежих или замороженных фруктах и овощах, свежем мясе или морепродуктах, молочной продукции, злаках, орехах и т.д.?

- Всегда Часто Иногда Никогда

2. Насколько часто вы покупаете в супермаркетах полуфабрикаты? Речь о еде в консервах, пакетах и контейнерах, к примеру, крекерах, консервированных супах, кашах быстрого приготовления и замороженных ужинах?

- Никогда Иногда Часто Всегда

3. Насколько часто вы питаетесь в ресторанах или фаст-фудах?

- Никогда Иногда Часто Всегда

4. Как вы предпочитаете перекусывать? _____

Фрукты и овощи

1. Насколько часто вы употребляете в пищу свежие или замороженные зеленые овощи, такие как капуста, салат, листовая свекла или шпинат?

- Всегда Часто Иногда Никогда

2. Насколько часто вы употребляете в пищу свежие или замороженные фрукты и овощи из хотя бы 3 разных цветовых групп (к примеру, красные ягоды, лиловый баклажан, оранжевый батат и зеленое брокколи) в пределах одного дня?

- Всегда Часто Иногда Никогда

3. Каковы ваши любимые фрукты и овощи? _____

Молочные продукты, морепродукты и мясо

1. Насколько часто вы употребляете маложирные молочные продукты, такие как йогурт или сыр, а также соевые или рисовые молочные блюда?

Всегда Часто Иногда Никогда

2. Насколько часто вы употребляете в пищу рыбу, в частности, сардины, семгу, форель и тилапию?

Всегда Часто Иногда Никогда

3. Насколько часто вы употребляете в пищу красное мясо, в частности, говядину, баранину, ягнятину, козлятину и дичь (кролики, олени)?

Никогда Иногда Часто Всегда

4. Насколько часто вы употребляете в пищу другие виды мяса, в частности, курицу, индюшку, свинину и дичь (фазаны, перепела, куропатки)?

Всегда Часто Иногда Никогда

5. Насколько часто вы употребляете в пищу обработанные мясные изделия, в частности, сосиски, хот-доги и колбаски?

Никогда Иногда Часто Всегда

6. Насколько часто вы употребляете в пищу жареное, консервированное или копченое мясо?

Никогда Иногда Часто Всегда