

## FORMULARZ KONSULTACJI DIETETYCZNEJ

Dzień dobry.

Odpowiedzi na pytania zawarte w formularzu posłużą mi do ułożenia jadłospisu dopasowanego do Pana/Pani indywidualnych preferencji oraz potrzeb zdrowotnych. Wypełnienie dokumentu przed wizytą usprawni jej przebieg. Znajdują się w nim pytania dotyczące stanu zdrowia, preferencji kulinarnych oraz poprzednich diet. Na końcu jest gotowa lista wyboru produktów ulubionych/często używanych. Proszę nie obawiać się oceny czy krytyki. Postaram się wziąć pod uwagę Pana/Pani preferencje podczas pracy nad jadłospisem/ zaleceniami.

Jeśli pojawią się pytania – proszę o kontakt telefoniczny (**506 617 770**) lub zaznaczenie w formularzu swoich wątpliwości – wrócimy do nich podczas konsultacji.

Z góry bardzo dziękuję,  
Magdalena Tomczyk  
dietetyk kliniczny

### ZGODA NA PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH

- Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dotyczących zdrowia, w tym informacji o przebytych i aktualnych chorobach, przyjmowanych lekach, alergiach, nietolerancjach, masie i składzie ciała oraz informacji o uzależnieniach w celu prawidłowego wykonania umowy o świadczenie usług dietetycznych.
- Oświadczam, że zostałem poinformowany, że wyrażenie przedmiotowej zgody jest niezbędne do prawidłowego ustalenia planu dietoterapii uwzględniającego stan mojego zdrowia.
- Oświadczam, że zostałem poinformowany przez Administratora Danych Osobowych o prawie do cofnięcia przedmiotowej zgody w każdym czasie, poprzez przesłanie na adres e-mail [kontakt@poradnียดietetyki.com.pl](mailto:kontakt@poradnียดietetyki.com.pl) lub poprzez doręczenie na adres Administratora oświadczenia (w dowolnej formie) z informacją o cofnięciu zgody na przetwarzanie moich danych osobowych nt stanu zdrowia.
- Zostałem poinformowany, że cofnięcie przedmiotowej zgody będzie wiązało się z zaprzestaniem dalszego świadczenia usług dietetycznych przez Administratora Danych Osobowych, z uwagi na niezbędność tych danych w procesie dietoterapii.

.....  
*miejsowość, data*

.....  
*podpis*

## FORMULARZ KONSULTACJI DIETETYCZNEJ

Imię i nazwisko:  
 Data urodzenia:  
 Telefon kontaktowy:  
 Adres e-mail:

### W jakim celu umówił/a Pan/Pani konsultację dietetyczną?

Jaką pracę Pan/Pani wykonuje? <i>(informacja ważna do wyliczenia kaloryczności oraz dopasowania posiłków do planu dnia)</i>	
Jakie aktywności zwyczajowo podejmuje Pan/Pani w trakcie tygodnia? <i>(informacja ważna do wyliczenia kaloryczności)</i>	
Choroby/ alergię/ dolegliwości?	
Zażywane leki/ suplementy diety	
Wyniki badań laboratoryjnych	
Informacje na temat cyklu menstruacyjnego – dla kobiet <i>(regularność, objawy związane z występowaniem PMS, wpływ na apetyt)</i>	
Inne informacje	

FORMULARZ KONSULTACJI DIETETYCZNEJ

1.	Ile posiłków zazwyczaj Pan/Pani je? (Preferowana ilość posiłków w jadłospisie)	
2.	Produkty, których Pan/Pani nie lubi	
3.	Ulubione produkty/ dania	
4.	Czy chce Pan/ Pani codziennie inne posiłki czy np. taki sam obiad na 2 dni?	
5.	Co zazwyczaj Pan/Pani pija?	
6.	Co zazwyczaj je Pan/Pani na śniadanie? (śniadania na słodko/ wytrawnie/ różnie?)	
7.	Co zabiera Pan/Pani na wynos/ do pracy?	
8.	Jak wyglądają Pana/Pani obiady?	
9.	Co najczęściej je Pan/Pani na kolację/ wieczorem?	
10.	Pana/Pani ulubione przekąski to:	
11.	Czym najczęściej doprawia Pan/Pani dania?	
12.	Czy korzysta Pan/Pani z jakichś gotowych produktów (pierogów, sałatek, itp.)? Jeśli tak jakich zazwyczaj?	
13.	Czy w weekend chce Pan/Pani ciekawsze/ szalone/ bardziej skomplikowane dania?	
14.	W jakich sklepach zazwyczaj robi Pan/Pani zakupy?	

## FORMULARZ KONSULTACJI DIETETYCZNEJ

Proszę zaznaczyć jaki jadłospis spełni Pana/Pani oczekiwania:

1/

- posiłki zbliżone do tego co jadam aktualnie – nie lubię nowości
- posiłki urozmaicające moje aktualne menu – jestem otwarty/a na nowe przepisy

2/

- jadłospis oparty na niedużej ilości podstawowych produktów  
*(Propozycja dla osób, które robią zakupy na bieżąco, nie przechowują w domu zapasów, bazują na kilku prostych i sprawdzonych składnikach, zazwyczaj gotują tylko dla siebie, nie mrożą zapasów jedzenia)*
- jadłospis bardzo urozmaicony, oparty na wielu różnorodnych produktach  
*(Propozycja dla osób, które mają w domu spore zapasy np. kilka różnych rodzajów kasz, makaronów, itd., lubią gotować i gotują sporo np. dla rodziny – więc zakupione do diety produkty będą jedzone również przez innych członków rodziny)*

Czy korzystał/a Pan/Pani kiedykolwiek z pomocy dietetyka?

- TAK
- NIE
- PRÓBOWAŁEM/AM SAMODZIELNIE ZMIENIĆ SWOJE ODŻYWIANIE

Jeśli tak – jak wyglądały poprzednie diety?

- Co się udało, a co nie?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Czy jest coś nad czym chciałby Pan/Pani tym razem szczególnie popracować?

## LISTA PRODUKTÓW ULUBIONYCH/ CZĘSTO UŻYWANYCH

### 1. WARZYWA:

- sałata: masłowa/ lodowa/ roszponka/ rukola
- gotowe mieszanki sałat
- szpinak/ jarmuż
- pomidory
- przetwory pomidorowe, np. passata
- ogórki
- ogórki kiszzone
- kapusta
- kapusta kiszona
- papryka
- rzodkiewka
- buraki
- cukinia
- marchewka
- pietruszka
- seler korzeń/ naciowy
- brokuły
- kalafior
- brukselka
- bataty
- bakłażan
- dynia
- ziemniaki
- groszek zielony
- kukurydza
- cebula
- warzywa mrożone:.....
- warzywa konserwowe (np. gotowe sałatki, pikle, buraczki, w occie)

### 2. OWOCE:

- jabłka
- gruszki
- śliwki
- banany
- pomarańcze
- mandarynki
- grejpfruty
- truskawki
- maliny
- borówki
- porzeczki
- agrest
- brzoskwinie

- nektarynki
- morele
- kaki
- granat
- ananas
- winogrona
- kiwi
- awokado
- figi
- arbuz/melon
- wiśnie/czereśnie
- owoce mrożone:.....
- owoce suszone:.....
- przetwory owocowe:.....

### 3. ŹRÓDŁA BIAŁKA:

- mięso drobiowe (kurczak, indyk)
- mięso czerwone (wołowina, wieprzowina)
- ryby białe (dorsz, mintaj, miruna, sola)
- ryby tłuste (łosoś, makrela, śledź)
- przetwory rybne (konserwy, wędzone)
- jaja kurze
- strączki (fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, soja)
- mleko krowie
- jogurty naturalne
- kefir/ maślanka
- napój sojowy
- produkty mleczne owocowe
- serki śmietankowe, bieluch, serek wiejski
- sery żółte
- sery pleśniowe
- mozzarella/ feta
- sery kozie/ owcze
- pasty kanapkowe ze strączków/ hummus
- roślinne zamienniki produktów mlecznych:.....
- tofu
- inne produkty wegańskie: .....

## LISTA PRODUKTÓW ULUBIONYCH/ CZĘSTO UŻYWANYCH

### 4. ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW:

- chleb/ bułki jasne
- chleb/ bułki pełnoziarniste
- inne rodzaje pieczywa: .....
- makaron jasny
- makaron pełnoziarnisty
- ryż biały
- ryż brązowy
- kasza jęczmienna
- kasza gryczana palona/ niepalona
- kasza jagłana
- inne kasze:.....
- płatki kukurydziane
- płatki owsiane
- płatki jaglane
- inne płatki: .....
- granola/ musli
- ziemniaki
- dania mączne typu kluski, naleśniki

### 5. TŁUSZCZE:

- olej rzepakowy
- oliwa z oliwek
- masło
- margaryna roślinna:.....
- awokado
- orzechy:.....
- pestki/ nasiona: .....
- inne: .....

### 6. PRZYPRAWY:

- sól
- pieprz
- bazylia
- oregano
- zioła prowansalskie
- natka pietruszki
- szczypiorek
- koperek
- czosnek
- chili/ ostra papryka
- papryka słodka
- papryka wędzona
- kurkuma
- curry

- kmin rzymski
- gałka muskatołowa
- cynamon
- imbir
- rozmaryn
- tymianek
- kolendra
- zioła świeże
- zioła suszone
- kostki rosółowe/ maggi/ vegeta
- mieszanki przypraw:.....
- buliony warzywne/ piramidki smaku
- musztarda
- keczup
- miód
- chrzan
- ocet winny/ jabłkowy/ balsamiczny
- sok z cytryny
- sos sojowy
- inne przyprawy: .....
- produkty słodzące: .....