**NUTRICIONISTIČKO SAVJETOVALIŠTE**

*Dobro došli,*

*Molimo Vas da ispunite upitnik kako bi započeli našu suradnju.*

*Ispunjavanjem ovog upitnika dajete privolu za obradu Vaših osobnih podataka u svrhu savjetovanja o prehrani i stilu života, a u skladu s odredbama Opće uredbe o zaštiti osobnih podataka. U svakom trenutku ova se privola može povući.*

Datum ispunjavanja upitnika: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Opći podaci:**

|  |
| --- |
| Ime i prezime: |
| Adresa: |
| OIB:  |
| Datum rođenja: |
| Telefon: |
| e-mail: |

**Prvi posjet nutricionistu?** **DA NE**

**Cilj dolaska u nutricionističko savjetovalište?** *(Možete zaokružiti više ponuđenih odgovora)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * organizacija prehrane i stila života
 | * izbor namirnica i termička priprema obroka
 | * prehrana i mentalno zdravlje
 |
| * održavanje trenutne tjelesne težine i podizanje svijesti o važnosti prehrane
 | * povećanje tjelesne težine
 | * nešto drugo­­­­­­
 |
| * smanjenje prekomjerne tjelesne težine i pretilosti
 | * sportska prehrana i povećanje mišićne mase
 |  |
| * stručne informacije o prehrani; čitanje deklaracija proizvoda
 | * alergija i intolerancija na hranu
 |  |
| * održavanje određenog zdravstvenog stanja
 | * higijena jedenja
 |  |

**Sociodemografski podaci**

Radni status:

1. Nezaposlen/a
2. Zaposlen/a
3. Domaćica
4. Učenik/ca
5. Student/ica
6. Trudnica
7. Umirovljenik/ica

Vrsta posla:

1. Sjedilački (ured, vožnja i sl.)
2. Djelomično aktivni (nastavnik, odgajatelj, zdr. djelatnik)
3. Teški fizički posao (obrt, tvornica i sl.)
4. Nepokretnost

**Zdravstveni dio**

Od kojih bolesti bolujete? *(Ukoliko ne bolujete ostavite prazno.)*

**

Nešto drugo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Prehrana:**

Kakva je vaša prehrana?

1. Raznovrsna
2. Vegetarijanska
3. Veganska
4. Dijetalna
5. Nešto drugo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kako bi rangirali trenutne prehrambene navike?

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uopće ne odgovaraju mom načinu života | O1 | O2 | O3 | O4 | O5 | U potpunosti odgovaraju mom načinu života. |

**Stil života:**

U kojoj mjeri ste trenutno izloženi stresu?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ONisam izložen stresu | OU vrlo maloj mjeri izložen stresu | OUmjereno izložen stresu | OU velikoj mjeri izložen stresu | OU vrlo velikoj mjeri izložen stresu |

Koliko često se bavite tjelesnom aktivnosti umjerenog/visokog intenziteta (vježbanje u kući/van kuće, rekreacija, profesionalno bavljenje sportom i sl.)?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ONe bavim se  | OManje od 30 minuta tjedno | O30 minuta do sat vremena tjedno | OSat vremena do 2,5 sata tjedno  | OViše od 2,5 sati tjedno |

Kako uobičajeno provodite svoje slobodno vrijeme? *(Možete izabrati više odgovora)*

1. Gledajući TV/ na računalu
2. Čitajući
3. Obavljajući kućanske poslove
4. Aktivno (šetnja, trčanje, sport…)
5. Odmarajući se
6. Nešto drugo ­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Imate li hobi? **DA NE**

Potpis osobe koja je ispunila upitnik: ­\_\_\_\_\_\_\_\_