

## TÁPLÁLKOZÁSI ANAMNÉZIS

### Anamnézis lap típusa:

.....

### Személyes adatok:

Név: ..... Email: .....

Születési idő: ..... Telefonszám: .....

### Egészségügyi adatok:

Betegségek: .....

Étkezéssel kapcsolatos panaszok, táplálékallergia:

.....

Jelenlegi panaszok:

.....

Testmagasság [cm]: ..... Jelenlegi testtömeg [kg]: ..... Dohányzik? .....

Változott a testsúlya az elmúlt két év során?

Ha igen, csökkent vagy gyarapodott, illetve milyen mértékkel (kg)?

.....

Szedett gyógyszerek, étrend-kiegészítők és gyógyhatású készítmények

*(Rendszeresen fogyasztott termék megnevezése, mennyisége):*

.....

### Étkezés:

Jelenleg tart valamilyen diétát? Ha igen, kérem, írja le a jellemzőit:

.....

Étkezések száma naponta és ezek időpontjai:

.....

Az iskolai napokon az intézményi menzán ebédel? .....

Melegételeit döntően házilag készíti vagy rendel? .....

Édesítésre jelenleg mit használ? .....

Hányszor fogyaszt egy héten:

száraztésztát:

burgonyát:

salátát/főzeléket:

.....

.....

.....

Fogyaszt-e naponta:

tejet:

zöldséget:

gyümölcsöt:

édességet:

.....

.....

.....

.....

**Étvág:**

változása:

hányinger:

hányás:

.....

.....

.....

gyakoriság:

gyakoriság:

.....

.....

**Széklet:**

rendszeressége:

hasmenés:

székrekedés:

.....

.....

.....

gyakoriság:

gyakoriság:

.....

.....

Kedvelt ételek: .....

Nem kedvelt ételek: .....

Panaszt okozó ételek, élelmiszerek: .....

**Mozgás**

A napjából mennyit tölt (óra/nap):

könnyű fizikai munkával (pl.

ülőmunkával:

háztartási munkával)

nehéz fizikai munkával

.....

.....

.....

Napi lépésszám: .....

Heti hány iskolai testnevelés órán vett részt? .....

Az iskolai testnevelési órákon felül szokott-e intenzíven mozogni, illetve sportolni (az elmúlt negyedévben)?

Ha igen mit, milyen rendszerességgel és mennyit?

.....



Szokott-e intenzíven mozogni, illetve sportolni (az elmúlt negyedévben)?

Ha igen mit, milyen rendszerességgel és mennyit?

.....

### **Folyadékfogyasztás**

Naponta összesen (liter): .....

#### **Ebből:**

ivó- vagy ásványvíz (dl): ..... gyümölcs-, gyógynövénytea (dl): ..... élénkítő hatású tea (dl): .....

energialtal (dl): ..... tej (dl): ..... kávé (dl): .....

kávé ízesítő:    cukor    édesítő    méz    tej    növényi ital

gyümölcslé (dl): ..... szénsavas üdítőital (dl): ..... alkohol (dl): .....

konkrétan: ..... konkrétan: .....

egyéb:.....

Megjegyzés: