**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:

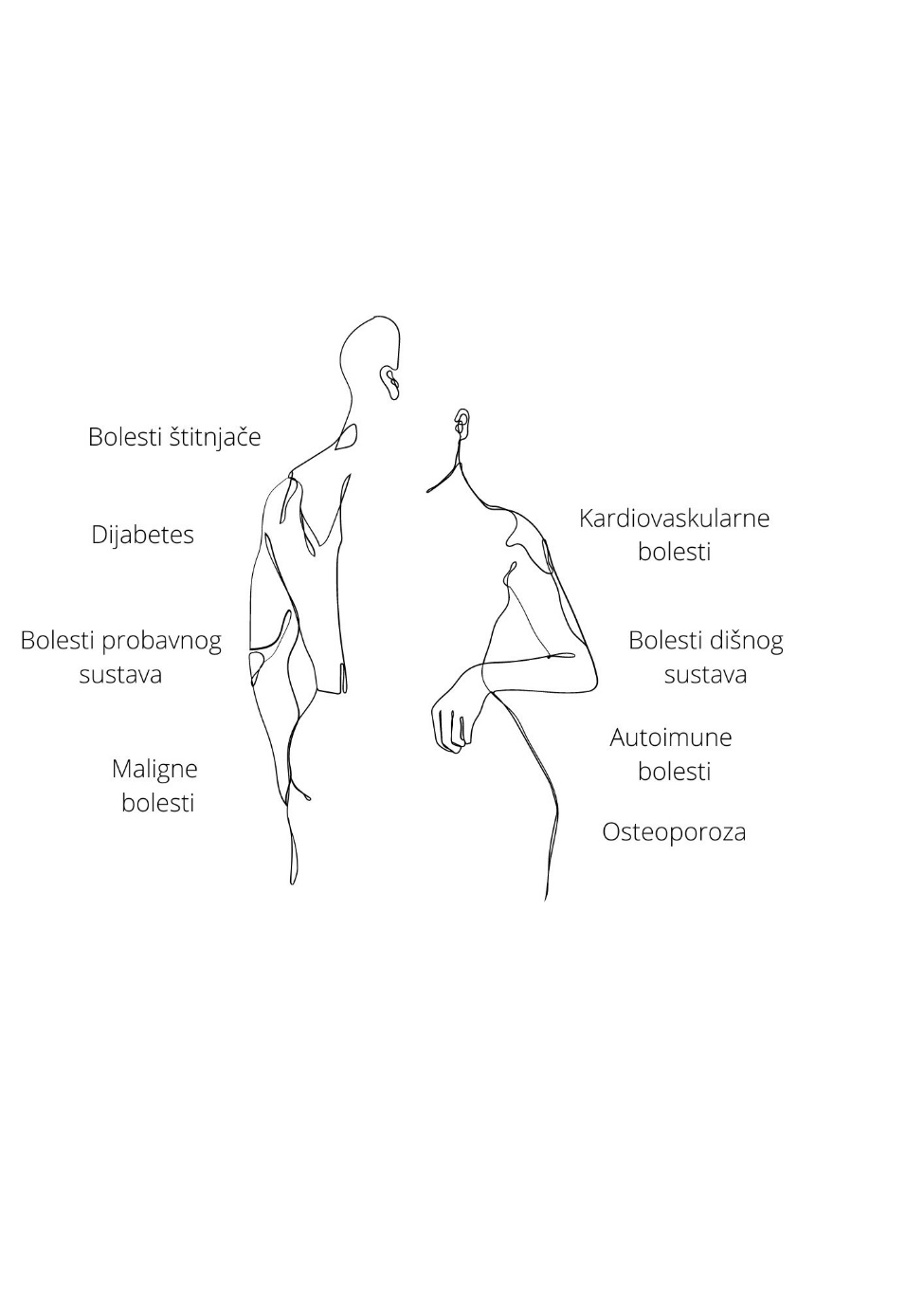
1. Nezaposlen/a
2. Zaposlen/a
3. Domaćica
4. Učenik/ca
5. Student/ica
6. Trudnica
7. Umirovljenik/ica

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 | O  1 | O  2 | O  3 | O  4 | O  5 | U potpunosti odgovaraju mom načinu života. |

**Stil života:**

U kojoj mjeri ste trenutno izloženi stresu?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| O  Nisam izložen stresu | O  U vrlo maloj mjeri izložen stresu | O  Umjereno izložen stresu | O  U velikoj mjeri izložen stresu | O  U 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.)?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| O  Ne bavim se | O  Manje od 30 minuta tjedno | O  30 minuta do sat vremena tjedno | O  Sat vremena do 2,5 sata tjedno | O  Više 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: ­\_\_\_\_\_\_\_\_