

Identifikační číslo:

Věk  15 – 25  26 – 35  36 – 55  56 – 65  >65

muž  žena váha: výška: Vzdělání:  ZŠ  SŠ  VŠ

kouření  ano  ne alkohol  ne  příležitostně  pravidelně

převážně žiji v obci  do 2 000 obyvatel  2 000 – 30 000 obyvatel  > 30 000 obyvatel

### Dotazník nutriční skóre

1. Dáváte přednost celozrnnému pečivu? (pečivo se semínky, žitné pečivo, grahamové pečivo)/ Pro celiaky: Sníte za den alespoň 3 porce obilovin (rýže, jáhly, quinoa, pohanka, bezlepkové pečivo apod.)? / Pro nemocné ulcerózní kolitidou a Crohnovou chorobou: „Sníte za den alespoň 3 porce povolených obilovin?“ Porcí je myšleno: 1 krajíc chleba cca 60g, 1 miska vloček cca 50g, vařená rýže a těstoviny cca 125g.

ANO / NE

1. Sníte za den alespoň 3 kusy zeleniny? (počítáno i se zeleninou tepelně upravenou - špenát, zelí, mrkev)

ANO / NE

2. Sníte za den alespoň 2 kusy čerstvého ovoce?

ANO / NE

3. Jíte pravidelně? (tzn. každé 2,5 – 3 hodiny nebo 3-5 denních jídel)

ANO / NE

4. Pijete denně mléko nebo jíte mléčné výrobky?

ANO / NE

5. Vyhýbáte se uzeninám (salámy, šunky, párky)?

ANO / NE

6. Jíte 1-2x týdně ryby (sladkovodní i mořské)?

ANO / NE

7. Dáváte přednost libovým druhům masa? / Pro vegetariány: Jíte pravidelně, tj. 2-3x týdně, luštěniny?

ANO / NE

8. Dáváte přednost rostlinným tukům (řepkový, olivový olej) místo sádla a másla?

ANO / NE

9. Sladkosti a pochutiny (brambůrky) jím maximálně 1-2x týdně.

ANO / NE

Součet odpovědí ANO je výsledným počtem bodů:

**Vyhodnocení dotazníku nutričního skóre**

0-4 body: Vaše výživa je nedostatečné kvality, doporučujeme nápravu Vašich stravovacích zvyklostí.

5-7 bodů: Vaše výživa je uspokojující. Pro zvýšení kvality by bylo vhodné udělat pár drobných změn.

8-10 bodů: Vaše výživa je optimální