

Kwestionariusz spożycia żywności

Proszę o wypełnienie kwestionariusza spożycia żywności przez 3 dni tygodnia (2 dni powszednie i 1 świąteczny) z uwzględnieniem potraw, produktów, napojów wchodzących w skład posiłków i pomiędzy nimi. Proszę wpisać wszystkie potrawy, przegryzki i napoje spożywane w domu jak i poza domem. Wpisując wielkość porcji proszę podać miary domowe czyli plaster, szklanka, kromka, łyżka. Dodatkowo proszę podać zawartość tłuszczu w przypadku mleka i produktów mlecznych (w % albo za pomocą określeń chudy, półtłusty i tłusty), rodzaj sera (twarogowy, żółty (twardy), topiony), rodzaj pieczywa (pszenne, mieszane, żytnie, pełnoziarniste). Proszę także podać godzinę spożywania posiłków.

Posiłek	Godzina	Produkty, potrawy i napoje	Miary domowe
Przykład I śniadanie	6:00	Chleb pszenny Mleko Połudwica Margaryna Ogórek	kromka szklanka 2 plasterki Łyżeczka albo cienko posmarowana 1 średnia sztuka

Kwestionariusz spożycia żywności II dzień

Posiłek	Godzina	Produkty, potrawy i napoje	Miary domowe

Kwestionariusz spożycia żywności III dzień

Posiłek	Godzina	Produkty, potrawy i napoje	Miary domowe