**Nutriční dotazník**

Před konzultací prosím vyplňte se svým dítětem následující formulář. Informace jsou důležité pro posouzení a zhodnocení stavu výživy a stravování.

Dokument má dvě části:

1. **Nutriční anamnéza**
2. **Zápis jídelníčku**

Vyplnit jej můžete elektronicky přímo zde do dokumentu, nebo si jej můžete vytisknout, vyplnit ručně a naskenovat. Vyplněný dokument pak **zašlete na náš email nejpozději 1 pracovní den před konzultací.**

Důležité informace:

**Pokud potřebujete z jakéhokoliv důvodu změnit termín, dejte nám prosím vědět 48 hodin předem.**

Termín jinak nebudeme schopné obsadit a bude potřeba uhradit **náhradu konzultace** v hodnotě **1000,-**.

V případě dlouhodobých programů je možné uhradit storno nebo konzultace **propadá**.

**Nutriční anamnéza**

|  |
| --- |
| **Stručně prosím popište, co Vás trápí, a proč k nám přicházíte:**  |
|  |
| **Jaké jsou Vaše očekávání od vzájemné spolupráce?** |
|  |

**A) Základní informace**

|  |
| --- |
| **Datum narození dítěte:**  |
| **Aktuální hmotnost:**  |
| **Aktuální výška:** |

**B) Antropometrie**

|  |  |
| --- | --- |
| **Datum** | **Neobvyklé snížení/ zvýšení hmotnosti** (jestli nastalo) |
| Kg | Za dobu |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Do tabulky prosím uveďte dostupné údaje o hmotnosti a výšce dítěte:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Tělesná hmotnost v kg | Výška v cm |
| Při porodu |  |  |
| V 1 měs. |  |  |
| Ve 3 měs.  |  |  |
| V 6 měs. |  |  |
| V 9 měs. |  |  |
| V 1 roce |  |  |
| V 1,5 roce |  |  |
| Ve 3 letech |  |  |
| V 5 letech |  |  |
| V 7 letech |  |  |
| V 8 letech |  |  |
| V 9 letech |  |  |
| V 10 letech |  |  |
| V 11 letech |  |  |
| V 12 letech |  |  |

**Záznam stravy**

Zaznamenejte **5 po sobě jdoucích dní** včetně minimálně **1 víkendového**. Do tabulky zaznamenejte veškeré jídlo, které dítě v ten den snědlo/vypilo. Pokud se stane, že nebudete moci některý den provést záznam, pokračujte, až to bude možné, snažte se však takovýchto situací vyvarovat a pokuste se jídelníček zapsat i v hektický den. Třeba právě v takových dnech tkví zakopaný pes. Snažte se, aby se dítě stravovalo bez ohledu na to, že jídelníček budete zapisovat. Podávejte jídla, která **obvykle jí a v takovém množství, na jaké je zvyklé**.

Pro větší přesnost zapisujte jídlo v době jeho konzumace. Obecně platí, že čím upřímnější při zápisu jídelníčku budete, tím snáze odhalíme, kde by mohl být problém.

**Druh potraviny/pokrmu:**

* Nejprve uveďte **druh potraviny**, např. chléb, **a poté ji specifikujte** podrobněji. Např. chléb žitný, bílý jogurt 3 % tuku*,* polotučné mléko, müsli křupavé Emco bez cukru s ořechy, Pribináček vanilka...
* U **hotových** **jídel** zkuste odhadnout a popsat, z čeho se jídlo skládá. Například restovaná kuřecí prsa

80 g, jasmínová rýže vařená 100 g, restované zelené fazolky 50 g.

* **Jídlo v restauraci/ jídelně:** Pokud dítě mívá oběd ve školní jídelně, opište název jídla a gramáže z jídelního lístku a zeptejte se dítěte, kolik z dané porce snědlo. Např. 1 naběračku čočkové polévky,

 ½ porce hlavního jídla (celé maso, 1 knedlík, 1/2 omáčky). Pokud jde o starší dítě, tak může jídlo vyfotit (celou porci a pak nesnědenou část). Fotografii pokrmu nebo jídelního lístku můžete přiložit

k dokumentu, aby bylo snazší vyhodnotit velikost porce.

**Množství:**

* **Hmotnost z obalu:** Pokud znáte přesnou **hmotnost jídla** z obalu potraviny, uveďte přesné číslo v gramech/mililitrech. Např. Pribináček vanilka 125 g
* **Vážení:** Nejpřesnější je všechny potraviny vážit na kuchyňské váze ideálně za syrova. Při vážení potravin, jako jsou obiloviny, přílohy a maso, nezapomeňte uvést, zda jste potraviny vážili v suchém stavu/za syrova (do závorky napište **S – syrové, suché**) nebo po tepelné úpravě (**V** **– vařené**). Například kuřecí prsa 150 g **(S),** rýže basmati 70 g **(S)** nebo kuřecí prsa 100 g **(V),** rýže basmati 150 g **(V).**
* **Odhadem porce:** Pokud neznáte přesnou hmotnost jídla nebo nechcete jídlo vážit, můžete množství odhadnout pomocí **pěsti, dlaně nebo hrsti dítěte.** 1 porce = 1 pěst, dlaň nebo hrst dítěte. Množství můžete odhadnout i **v kusech** např. střední banán 1 ks, vejce 1 ks, bílý rohlík 1 ks nebo **plátcích** např. eidam 30 % 2 plátky, 1 celozrnný toast 2 plt. Množství můžete odhadnou i pomocí **kuchyňských pomůcek** např. 1/2 šálku nakrájeného salátu, 1 **pl** (polévková lžíce) cibule, 1 **čl** (čajová lžička) chia semínek apod.

Pokud si netroufáte odhadnout velikost porce, můžete dané jídlo nebo potravinu **vyfotit** a fotku přidat k danému času.

**Nezapomeňte zmínit:**

* **Příjem tekutin** (zejména slazených) v mililitrech (lze odhadnout – např. 1 hrneček, 1 porce o velikosti pěsti...) – voda, džusy, mléko, káva, čaj.… včetně alkoholu (setkáváme se s ním bohužel již u dětí a mladistvých).
* **Příjem** **doplňků stravy** (vitamíny, minerální látky, bylinné přípravky atd.)
* **Pohybovou aktivitu** – jaký typ aktivitu a jak dlouho trvala (procházka, hra venku, jízda na kole, hodina baletu, tělesná výchova)

**Do poznámky** v tabulce můžete zapsat např. či šlo o běžný školní den nebo prázdninový, jestli mělo dítě v tento den chutě na sladké, odmítalo jídlo, nestíhali jste snídaně apod.

**Jak by to NEMĚLO vypadat**

|  |
| --- |
| **Datum: 27.7.2024** |
| **Poznámka:** |
| **Čas** | **Typ jídla, druh aktivity/pohybové aktivity** | **Potravina/pokrm/nápoj a hmotnost/množství** |
| 8:00 | Snídaně | rohlík, máslo, šunka  |
| 10:00 | Svačina ve škole | mandarinka, haribo medvídci |
| 12:00 | Oběd  | pol. zeleninová, čočka na kyselo s chlebem |
| 15:30 |  | kaiserka se šunkou a zeleninou |
| 18:00 | Večeře doma | zapečené těstoviny  |
| 19:00 |  | ořechy, jogurt |

**Jak by to MĚLO vypadat**

|  |
| --- |
| **Datum: 27.7.2024** |
| **Poznámka:** hektický den,chutě na sladké po večeři |
| **Čas** | **Typ jídla, druh aktivity/pohybové aktivity** | **Potravina/pokrm/nápoj a hmotnost/ množství** |
| 8:00 | Snídaně, doma | rohlík celozrnný 1 ks, máslo 10 g, drůbeží šunka 98 % 2 plt, rajče 1 ks, heřmánkový čaj 150 ml, vigantol vit. d3 (2000 iu) 1 tab. |
| 10:00 | Svačina ve škole | loupák 50 g, mandarinka 1 ks, mléko polotučné 250 ml |
| 12:00 | Oběd ve školní jídelně  | pol. zeleninová 150 ml, čočka na kyselo – celá porce, chléb pšenično-žitný 1 krajíc, 125 ml voda se sirupem |
| 14:00 | Fotbal – 1 hod. | 250 ml vody |
| 15:30 | Odpolední svačina v autě | kaiserka bílá 60 g, sýr Eidam 1 plt, Lučina pro děti 1 PL, paprika 30 gPečivo - Dovez sváču |
| 18:00 | Večeře doma | 200 g zapečené těstoviny (80 g semolinové těstoviny (V), 40 g kuřecí maso (V), ½ vejce, mléko polotučné 40 ml, 10 g Eidam 30 %), 150 ml vody |
| 19:00 | Při sledovaní TV | 5 ks mandle, kefír polotučný 150 ml, kinder chocolate 1 tyčinka |

*Příklad – Odhad porcí dle dlaně, pěsti a hrsti dítěte:*

|  |
| --- |
| **Datum: 27.7.2023** |
| **Poznámka:** |
| **Čas** | **Typ jídla, druh aktivity/pohybové aktivity** | **Potravina/pokrm/nápoj a hmotnost/množství** |
| 8:00 | Snídaně, doma | ovesné vločky 1 hrst, mléko polotučné ½ hrnku, jablko 1 pěst |
| 10:00 | Svačina ve škole | acidofilní mléko polotučné 1 šálek, jahody 1 hrst |
| 12:00 | Oběd ve školní jídelně  | pol. Zeleninová (polévková směs – mrkev, petržel, květák; 1 IKEA miska), čočka na kyselo 1 pěst, chléb pšenično-žitný 1 dlaň, voda 1 hrnek |
| 14:00 | Fotbal – 1 hod. | voda 1 hrnek |
| 15:30 | Odpolední svačina v aute | kaiserka se semínky 1 ks, sýr Cottage 3 pl, paprika žlutá 2 pěsti, ovocný čaj s cukrem 1 hrnek (1 čl cukru) |
| 18:00 | Večeře doma | těstovinový salát s tuňákem (celozrnné těstoviny (V) 2 pěsti, tuňák ve vlastní šťávě 1 malá plechovka, cherry rajčata 1 hrst, 1 čl olivového oleje), voda 1 hrnek |

|  |
| --- |
| **Datum:**  |
| **Poznámka:** |
| **Čas** | **Typ jídla, druh aktivity/pohybové aktivity** | **Potravina/pokrm/nápoj a hmotnost/množství** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **Datum:**  |
| **Poznámka:** |
| **Čas** | **Typ jídla, druh aktivity/pohybové aktivity** | **Potravina/pokrm/nápoj a hmotnost/množství** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **Datum:**  |
| **Poznámka:** |
| **Čas** | **Typ jídla, druh aktivity/pohybové aktivity** | **Potravina/pokrm/nápoj a hmotnost/množství** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **Datum:**  |
| **Poznámka:** |
| **Čas** | **Typ jídla, druh aktivity/pohybové aktivity** | **Potravina/pokrm/nápoj a hmotnost/množství** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **Datum:**  |
| **Poznámka:** |
| **Čas** | **Typ jídla, druh aktivity/pohybové aktivity** | **Potravina/pokrm/nápoj a hmotnost/množství** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |