

Опросник о привычках питания

Этот опросник поможет выявить пищевые привычки человека и в целом его пищевое поведение.

Блок 1. Переработанные продукты

Отметьте, как часто вы употребляете каждую группу продуктов:

- консервированную продукцию
 - продукты из обработанного мяса (сосиски, колбасы, полуфабрикаты)
 - несладкие изделия из муки (пиццу, булочки, блинчики, батон и др.)
 - кондитерские изделия (конфеты, шоколад, пирожные и др.)
 - сладкую консервацию на основе фруктов и ягод и/или мед
 - сладкие молочные продукты (питьевые сладкие йогурты, творожки и т.д.)
 - снеки, купленные в обычном супермаркете (чипсы, батончики мюсли, хлопья и др.)
 - пакетированные соки и/или готовый холодный чай
 - газированные напитки с сахаром
 - быстрорастворимую кашу, мюсли, готовые каши в пластиковых баночках
 - фастфуд
- не ем совсем
 - иногда ем
 - 1-2 раза в месяц
 - 1-2 раза в две недели
 - 1-2 раза в неделю
 - почти каждый день

Комментарий

Питательная ценность переработанных продуктов значительно ниже, чем у цельных. Употребляя много такой еды, можно не заметить превышение нормы калорий, при этом недополучая необходимые организму вещества.

Если клиент отмечает, что часто употребляет переработанные продукты, обсудите, какими более цельными и полезными альтернативами их можно заменить. Предложите ему что-то приготовить самостоятельно, если у него будет желание: например, домашний лимонад или запеченные хрустящие овощи со специями.

Блок 2. Поведение и привычки

Ответьте на вопросы:

1. Как часто вы пропускаете прием пищи, когда голодны?

2. Как часто вы питаетесь в столовых/кафе/ресторанах?

Отметьте утверждения, с которыми вы согласны:

- Я часто не успеваю позавтракать с утра
- Я не читаю состав продуктов на упаковке
- Я не особенно разбираюсь, в каких продуктах что содержится
- Я часто покупаю в магазине не совсем то, что собирался
- Я редко пью чистую воду или не пью совсем
- Я люблю поесть на ночь
- Я редко готовлю еду самостоятельно
- Я часто пью алкогольные напитки (чаще 1 раза в неделю)
- Я пью от 1,5 литра жидкости в день
- Я планирую свой рацион и покупки в продуктовом магазине
- Я стараюсь есть медленно
- Я ем чаще 3 раз в день
- Я обращаю внимание на свои телесные ощущения после той или иной трапезы
- Я ем ежедневно примерно одинаковое количество еды
- Я выбираю еду наилучшего качества
- Я стараюсь покупать сезонную еду
- Я стараюсь покупать местную еду
- Я беру с собой перекусы для непредвиденных обстоятельств

Комментарий

В этом списке указаны как полезные пищевые привычки, так и те, которые стоит поменять. С помощью ответов клиента вы можете вместе построить план работы с питанием, день за днем вводя полезные привычки (например, есть медленно, правильно выбирать продукты) и минимизируя вредные (например, пропуски приемов пищи, питание только готовой едой).

Блок 3. Баланс и разнообразие

Отметьте, как часто вы употребляете каждую группу продуктов:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| • Красное мясо | • Овощи термически обработанные |
| • Птица | • Корнеплоды |
| • Рыба и морепродукты | • Фрукты свежие |
| • Яйца | • Сухофрукты |
| • Бобовые | • Орехи и ореховые пасты |
| • Продукты из растительного белка | • Растительные масла |
| • Крупы | • Молочные продукты |
| • Овощи свежие | • Хлеб и мучные изделия |
-
- 1-2 раза в месяц
 - 1-2 раза в две недели
 - 1-2 раза в неделю
 - 3-5 раз в неделю
 - 6-7 раз в неделю
 - этих продуктов нет в моем рационе

Комментарий

В сбалансированном разнообразном рационе человека должны присутствовать все группы продуктов. Однако на практике так получается довольно редко. Обратите внимание на то, какие группы продуктов отсутствуют в рационе клиента или употребляются редко. Уточните, с чем это связано. Подумайте вместе о том, есть ли риск столкнуться из-за этого с дефицитом каких-то нутриентов. Придумайте, как ввести в рацион исключенные группы продуктов, если этого хочет клиент (например, есть больше зелени) или как сбалансировать исключенные продукты с помощью других альтернатив (например, если у человека аллергия).