

# Formularz częstości spożycia

Ten formularz zbiera informację na temat tego, co pacjent spożywał w ciągu ostatniego roku

Proszę odpowiedzieć na wszystkie pytania. Jeśli nie wiesz, jak odpowiedzieć, odpowiedź możliwie najlepiej. Nie zostawiaj pustych pól.

## INSTRUKCJA WYPEŁNIENIA FORMULARZA

Dla każdego produktu należy przyjąć spożycie średniej porcji i określić jak często, albo w ogóle, spożywało się dany produkt w ciągu ostatniego roku, zakreślając odpowiednie pole znakiem ×.

*Przykład:*  
Jeśli pieczywo 100% żytnie jest spożywane 2-3 razy w ciągu dnia należy zaznaczyć odpowiednie pole tak, jak przedstawiono to poniżej.

Żywność	Nigdy lub <1/mc	1-3 /m-c	1 /tydz	2-4 /tydz	5-6 /tydz	1 /dzień	2-3 /dzień	4-5 /dzień	> 6 /dzień
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>									
Pieczywo 100% żytnie							×		

Dla grupy owoców i warzyw zastosowano dodatkowo inną metodę zbierania informacji, gdzie w polach kolumny „Żywność” należy wymienić owoce lub warzywa, które odpowiadają zaznaczonej częstości spożycia. Jeśli żadne nie odpowiadają należy wpisać słowo ‘brak’.

*Przykład:*  
Jeśli powyżej 6 razy w ciągu dnia nie są spożywane żadne owoce, to należy wpisać ‘brak’ oraz jeśli od 5 do 6 razy w tygodniu są spożywane banany i jabłka to należy odpowiednio wypełnić pole w kolumnie „Żywność” tak, jak przedstawiono to poniżej.

Żywność	Nigdy lub <1/mc	1-3 /m-c	1 /tydz	2-4 /tydz	5-6 /tydz	1 /dzień	2-3 /dzień	4-5 /dzień	> 6 /dzień
<b>OWOCE</b>									
Brak									×
Banany, jabłka					×				

Kod pacjenta:

Data wypełnienia: ...../...../.....

Żywność	Nigdy lub <1/mc	1-3 /m-c	1 /tydz	2-4 /tydz	5-6 /tydz	1 /dzień	2-3 /dzień	4-5 /dzień	> 6 /dzień
<b>MIĘSO</b>									
Kurczak									
Indyk									
Królik									
Wieprzowina									
Wołowina									
Dziczyzna									
Inne: jakie? .....									
<b>WĘDLINY</b>									
Drobiowe									
Wieprzowe									
Wołowe/cielęce									
Wędliny kupione									
Wędliny domowej produkcji									
Inne: jakie? .....									
<b>PODROBY</b>									
Drobiowe									
Wieprzowe									
Wołowe/cielęce									
Inne: jakie? .....									
<b>RYBY</b>									
Mrożone									
Świeże									
Wędzone									
Marynowane (w zalewie)									
Konserwowe (z puszki)									
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>									
Pieczywo 100% pszenne (w tym orkiszowe)									
Pieczywo 100% żytnie									
Pieczywo pszenno-żytnie									
Pieczywo z mąki innej niż pszenna (w tym orkiszowa) i/lub żytnia									
Pierogi, kluski, makaron, naleśniki, placki, pizza z mąki pszennej (w tym orkiszowej) i/lub żytniej									
Pierogi, kluski, makaron, naleśniki, placki, pizza z mąki innej niż pszenna i/lub żytnia									
Ciasta i ciastka z mąki pszennej (w tym orkiszowej) i/lub żytniej									
Ciasta i ciastka z mąki innej niż pszenna i/lub żytnia									
Mieszanka musli kupiona, granola									
Gotowe płatki śniadaniowe									
Płatki kukurydziane									
Płatki lub otręby pszenne i/lub żytnie									
Płatki lub otręby owsiane									
Płatki lub otręby inne (gryczane, jaglane, z brązowego ryżu, amarantusa, komosy ryżowej)									
Kasza manna, kuskus, orkiszowa									
Kasza lub mąka jęczmienna									
Kasza lub mąka owsiana									
Kasza lub mąka kukurydziana									
Ryż lub mąka ryżowa (jaki ryż najczęściej? .....									
Kasza lub mąka jaglana									
Kasza lub mąka gryczana									

Żywność	Nigdy lub <1/mc	1-3 /m-c	1 /tydz	2-4 /tydz	5-6 /tydz	1 /dzień	2-3 /dzień	4-5 /dzień	> 6 /dzień
Amarantus, komosa ryżowa, sorgo (ziarno lub mąka)									
<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</b>									
Mleko i produkty krowie									
Mleko i produkty kozie, owcze lub bawole									
Mleko									
Twarogi, jogurty, kefir, maślanki									
Śmietana, żółte sery, sery pleśniowe									
<b>SUBSTYTUTY MLEKA</b>									
Napoje i produkty sojowe									
Napoje i produkty inne niż sojowe (ryżowe, owsiane, orzechowe, kokosowe, jaglane, itd.)									
<b>TŁUSZCZE I OLEJE</b>									
Masło									
Masło klarowane									
Smalec, lój									
Margaryna (w tym masło roślinne)									
Olej rzepakowy									
Olej słonecznikowy									
Olej lniany									
Oliwa z oliwek									
Olej kokosowy									
Inne: jakie? .....									
Oleje rafinowane (oczyszczone)									
Oleje nierafinowane (nieoczyszczone)									
<b>NAPOJE</b>									
Herbata									
Kawa									
Woda									
Soki warzywne									
Soki owocowe									
Soki warzywno-owocowe									
Soki świeżo wyciskane lub jednodniowe									
Napoje energetyzujące									
Kolorowe napoje gazowane									
Napoje alkoholowe nisko i średnio procentowe (wino, piwo, miód pitny)									
Napoje alkoholowe wysokoprocentowe (wódki, likieri, nalewki, inne z destylowanego alkoholu)									
<b>OWOCE</b> (Proszę wpisać owoce, które odpowiadają zaznaczonej częstości spożycia. Jeśli żadne nie odpowiadają należy wpisać 'brak')									
									×
								×	
							×		
					×				
			×						
		×							
Owoce świeże									
Owoce mrożone									
Owoce suszone									
Owoce w syropie (z puszki)									

Żywność	Nigdy lub <1/mc	1-3 /m-c	1 /tydz	2-4 /tydz	5-6 /tydz	1 /dzień	2-3 /dzień	4-5 /dzień	> 6 /dzień
Przetwory owocowe (dżemy, konfitury, syropy)									
<b>WARZYWA</b>									
(Proszę wpisać warzywa, które odpowiadają zaznaczonej częstości spożycia. Jeśli żadne nie odpowiadają należy wpisać 'brak')									
									×
								×	
						×			
					×				
			×						
		×							
Warzywa świeże									
Warzywa mrożone									
Warzywa kiszzone (ogórki, kapusta, inne)									
Warzywa w zalewie (z puszki lub słoika)									
<b>ORZECHY, PESTKI, NASIONA</b>									
Orzechy włoskie									
Orzechy laskowe									
Migdały									
Nerkowce									
Orzechy brazylijskie									
Pistacje									
Inne: jakie? .....									
Nasiona słonecznika									
Nasiona sezamu									
Nasiona maku									
Nasiona lnu									
Pestki dyni									
Inne: jakie? .....									
Kiełki									
<b>CUKIER I SUBSTANCJE SŁODZĄCE</b>									
Cukier biały									
Cukier brązowy									
Cukier trzcinowy									
Ksylitol, stewia									
Słodziki									
Miód									
Syrop z owoców									
Syrop z klonu, daktyli, agawy									
Inne: jakie? .....									
<b>INNE</b>									
Słodycze kupione									
Słodycze własnego wyrobu									
Ciasta i ciastka kupione									
Ciasta i ciastka własnego wyrobu									
Lody na bazie mleka lub śmietany									
Sorbety									
Czekolada gorzka (> 70% kakao)									
Czekolada inna niż gorzka									

Dziękujemy za wypełnienie formularza!

Formularz powstał w oparciu o Food Frequency Questionare