Katedra Żywienia i Dietetyki

Collegium Medicum w Bydgoszczy

INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA KWESTIONARIUSZA

1.Kwestionariusz proszę wypełnić w odniesieniu do 3, niekolejnych dni.
Jeden z tych dni powinien być dniem wolnym od pracy (najlepiej poniedziałek, środa oraz niedziela lub sobota.)

2. Kwestionariusz prosimy wypełniać na bieżąco-tuż po spożyciu posiłku.
Do tabeli należy wpisać jedynie ilość faktycznie spożytą (tzw. spożycie z talerza), a nie ilość przygotowanego posiłku.

3. Prosimy o jak najdokładniejsze notowanie tego, co Państwo zjedli (jest to bardzo ważne ponieważ i pozwoli na wiarygodną ocenę Państwa sposobu żywienia).

4. Przy zapisywaniu wielkości spożytych produktów lub potraw prosimy o ich ważenie a w przypadku braku takiej możliwości zanotowanie w tabeli orientacyjnych ilości wyrażonych za pomocą miar domowych (łyżka, szklanka, kostka, liść).

5. Do przekazanych Państwu materiałów dołączono przykład, prawidłowo wypełnionego kwestionariusza. Prosimy wzorować się na nim wypełniając własne ankiety.

Objaśnienia:

- **Posiłek-** Śniadanie (S), Drugie śniadanie (2S), Obiad (O), Podwieczorek (P), Kolacja (K).
- **Dojadanie-** (D)- okazyjne, dorywcze spożycie produktu lub zestawu produktów, przeważnie w niewielkich ilościach; spożycie żywności między posiłkami.
- **Produkt-** środek spożywczy pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego, znajdujący się w obrocie handlowym, który bezpośrednio lub po odpowiednim przygotowaniu, w stanie stałym, półpłynnym lub płynnym może zostać spożyty.
  Produktem może być np. chleb żytni, makaron 2-jajeczny, jajko, jabłko, szynka sopocka, sok pomidorowy „Tarczyn", ziemniaki wczesne, filet z dorsza, olej rzepakowy „Kujawiak", mleko 3,2% tł., baton „Snickers", cukier, czekolada „Milka" mleczna itp.
  UWAGA! Prosimy o podawanie nazw handlowych produktów.
- **Potrawa**- inaczej danie; efekt zestawienia razem różnych produktów poprzez odpowiednie przygotowanie, przyrządzenie, obróbkę czy podanie np. zupa, kanapka, pizza, spaghetti, leczo, pierogi, kluski.
- **Receptura/skład potrawy –** inaczej przepis**;** wykaz produktów wykorzystanych do przygotowania potrawy, z uwzględnieniem ich ilości.
- **Miary domowe-** jednostki ilości stosowane w gospodarstwie domowym: szczypta, łyżeczka (do herbaty), łyżka stołowa (do zupy), szklanka/kubek, talerz (do zupy), kropla, pęczek, salaterka, sztuki (np. jajko kurze, jabłko, banan, baton, tabliczka), kawałek (mały, duży, średni), kostka czekolady, 1 litrowy karton mleka, 150 g kubeczek jogurtu.