Wywiad żywieniowy NR 1 **nr ankietera .....** **data badania ….....**

Spożycie z PONIEDZIAŁKU **Czy spożycie było typowe?** 1. Tak, typowe. 2. Wyższe niż zwykle. 3. Niższe niż zwykle.

Posiłek / Dojadanie	Godzina spożycia	Miejsce spożycia	Potrawa lub produkty	Skład produktu / receptura potrawy	ilość spożyta	
					miara domowa	w g

Wywiad żywieniowy NR 2 **nr ankietera .....** **data badania ….....**

Spożycie z ŚRODY **Czy spożycie było typowe?** 1. Tak, typowe. 2. Wyższe niż zwykle. 3. Niższe niż zwykle.

Posiłek / Dojadanie	Godzina spożycia	Miejsce spożycia	Potrawa lub produkty	Skład produktu / receptura potrawy	ilość spożyta	
					miara domowa	w g

Wywiad żywieniowy NR 3 **nr ankietera .....** **data badania ….....**

Spożycie z NIEDZIELI lub SOBOTY **Czy spożycie było typowe?** 1. Tak, typowe. 2. Wyższe niż zwykle. 3. Niższe niż zwykle.

Posiłek / Dojadanie	Godzina spożycia	Miejsce spożycia	Potrawa lub produkty	Skład produktu / receptura potrawy	ilość spożyta	
					miara domowa	w g

Wywiad żywieniowy WZÓR **nr ankietera** ..... **data badania** .....

Spożycie z NIEDZIELI lub SOBOTY **Czy spożycie było typowe?** 1. Tak, typowe. 2. Wyższe niż zwykle. 3. Niższe niż zwykle.

Posiłek / Dojadanie	Godzina spożycia	Miejsce spożycia	Potrawa lub produkty	Skład produktu / receptura potrawy	ilość spożyta	
					miara domowa	w g
Śniadanie	07:00	1	Kanapki z wędliną, sałatą i papryką, herbata słodzona	chleb baltonowski	2 średnie kromki	
				masło ekstra	łyżeczka	
				sałata	2 duże liście	
				papryka czerwona		30
				herbata	szklanka	250
				cukier	2 łyżeczki	10
Dojadanie	09:30	3	Snickers	snickers	1 baton	58
II Śniadanie	11:00	6	Jogurt, bułka z dżemem	jogurt truskawkowy pitny bakoma		310
				bułka zwykła	1 buka średnia	
				dżem porzeczkowy Łowicz		40
Obiad	15:00	1	Zupa pomidorowa z ryżem, ziemniaki, mizeria z ogórków, dorsz, sok jabłkowy	ryż ugotowany	pół szklanki	50
				pomidorowa	talerz głęboki	
				ziemniaki młode		200
				ogórek świeży		100
				Śmietana 18%	łyżka	
				dorsz świeży		150
				olej	3 łyżki	
	18.15	1	Sok jabłkowy	sok jabłkowy Tymbark	szklanka	250
Podwieczorek	19:00	1	Delicje, kawa z mlekiem	delicje szampańskie bezglutenowe	5 sztuk	75
				kawa rozpuszczalna, woda	szklanka	220
				mleko 2% tłuszczu		30
Kolacja	22:00	1	Kanapka z serem, kiełbasa z ketchupem, piwo	chleb bezglutenowy	1 kromka	
				masło ekstra	pół łyżeczki	
				ser Gouda	1 plaster	
				kiełbasa śląska		150
				ketchup	łyżka	
				piwo Żywiec		500
Dojadanie	01:00	1	Czekolada	czekolada mleczna bezglutenowa	8 kostek	

Przykład wypełniania formularza

1 – DOM **2** – STOŁÓWKA **3** – PUNKT ULICZNY, BUFET **4** - AKADEMIK **5** – RESTAURACJA **6** – NA ZAJĘCIACH/ W PRACY **7** – W INNYM MIEJSCU