**TOITUMISNÕUSTAMISELE REGISTREERUMINE Kuupäev\_\_\_\_\_**

**PÖÖRDUMISE PÕHJUS:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nimi**  **Vanus:**  **Meliaadress ja telefon:**  **Sinu kehakaal, pikkus ja vööümbermõõt:**  **Leibkonna suurus: inimest (sh last)**  **Majanduslikud jm probleemid:** takistavad tervislikult toituda, takistavad lisandeid osta ja nõustamises käia, saan endale lubada lisandeid ja nõustamist vajadusel. | **Füüsiline koormus**: iga päev, mõni kord nd, harvem (kirjelda, nt kõnnin iga päev 40min)  **Stressitase** : ülikõrge-kõrge-keskmine-madal-puudub  **Uni:**  **Psühholoogiline toetus/psühhoteraapia**: jah, ei/soovitatud  **Toidu valmistamine:** valmistab enamasti ise, valmistab keegi teine, sööb enamasti väljas | | |
| **Amet/elukutse/tegevusala**:  **Töö seotud mürkidega:** jah/ei. Nimeta:  **Kokkupuude keskkonnatoksiinidega:** jah minevikus, jah praegu, /ei. Nimeta  **Kas kodus on loomi?** Jah, ei. Kui jah, siis milliseid:  **Kas oled elanud välismaal?** Jah, ei. Kui jah, siis kus ja kaua: | **Toiduallergia**:  **Toidutalumatus**:  **Muul põhjusel ei söö järgmisi toite:**  **Kõhu läbikäimine:**  **Tarbitavad toidulisandid (nimi ja annus)**:  **Teostatud analüüsid:** | | |
| **Andmed toitumise kohta**  **Söögikordade arv päevas:** 1 2 3 4 5 muu: \_\_\_\_\_\_  **Mis kell on esimene ja viimane toidukord?**  **Suhkur, magus, siirupid jt**: iga päev mitu (\_\_\_ ) korda, kord päevas, mõned korrad/nd, harvem, ei.  **Suhkruasendaja:** ei, jah-nimeta:  **Kui sageli praed toitu?** Mitu korda päevas, kord päevas, harvem  **Millega praed toitu?** Rafineeritud õliga, searasvaga, kookose-või palmirasvaga, neitsioliiviõliga  **Palju sööd igapäevaselt köögi- ja puuvilju?** Puuvilju ….. peotäit. Tooreid köögivilju……peotäit, keedetud/aurutatud köögivilju …….. peotäit  **Kui sageli sööd lihatooteid:** (pasteedid, vorstid, liha) ….. korda päevas, … korda nädalas, harvem  **Kui sageli sööd kala:** ….. korda päevas, …. korda nädalas, harvem  **Kui sageli sööd ube ja herneid:** ….. korda päevas, …. korda nädalas, harvem  **Kui sageli sööd seemneid:** ….. korda päevas, …. korda nädalas, harvem. Missuguseid seemneid?..........................................................  **Kui sageli sööd pähkleid:** ….. korda päevas, … korda nädalas, harvem | **Vett päevas:** \_\_\_ klaasi  **Mahlu**: \_\_\_\_\_kl päevas, 1 klaas/pv, harvem. Nimeta: Paki mahl, kodus valmistatud mahl, värskelt pressitud  **Taimeteed, roheline, valge, punane:** \_\_\_ tassi /pv  **Must tee:** \_\_\_ tassi/pv,  **Kohv**\_\_\_ tassi päevas, harvem………….  **Karastusjooke:** iga päev, harva, ei. Nimeta: limonaad, jäätee maitsega pudelivesi, energiajook, muu  **Alkohol:** ei, kord kuus või ˂/kord/nd/mitu korda nd/iga päev. Kogus ühel korral: Mida tarbid: siider, teised lahjad alkohoolsed joogid, kodused kokteilid, õlu, vein, kange alkohol, muu.  **Tubakas** ei, vahel harva, jah\_\_\_\_tk päevas  **Narkootikumid** jt ergutavad ained | | |
| **Terviseprobleemid, kaebused**  **Jah puhul (+ nõrk probleem, ++ tugev probleem, +++väga tugev probleem)** | **+, ++, +++** | **Kirjelda hästi lühidalt probleemi, kas haigus või probleem on arsti poolt diagnoositud, määratud ravimid.** |
| Hingamisteede haigusi või allergilisi nähte |  |  |
| Südame- või veresoontega seotud probleeme |  |  |
| Veenide või lümfisüsteemi häireid |  |  |
| Verehaigusi |  |  |
| Nägemishäireid või silmahaigusi |  |  |
| Nina-kurgu-kõrva probleeme |  |  |
| Neuroloogilisi haigusi, häireid |  |  |
| Psühholoogilisi probleeme, psüühilisi häireid |  |  |
| Lülisambaga seotud probleeme (kael, selg) |  |  |
| Luude- ja liigeste, lihaste, kõõluste probleeme |  |  |
| Seedesüsteemi probleeme |  |  |
| Günekoloogilisi ja suguelundite probleeme ( k.a. menstruatsiooni ärajäämine, ebaregulaarsus, antibeebipillid jt) |  |  |
| Endokrinoloogilisi probleeme |  |  |
| Neerude või kuseteede probleeme |  |  |
| Dermatoloogilisi haigusi, naha allergiat |  |  |
| Suuõõne ja hammaste haigusi |  |  |

**Palun anna oma kahe tüüpilise päeva menüü koos kellaaegadega ning umbkaudsed toidu kogused:**