



EVALUARE NUTRIȚIONALĂ WIC PENTRU FEMEI

NUMELE PARTICIPANTEI:

DATA COMPLETĂRII:

SE VA COMPLETA DE CĂTRE TOATE FEMEILE

1. Urmăți un regim alimentar special? Da Nu [427.2]

Dacă răspunsul este afirmativ, care dintre următoarele regimuri alimentare le urmați? (*selectați toate răspunsurile care se aplică*)

Vegetarian Vegan Sărac în calorii/pierdere în greutate Macrobiotic Alergie la alimente

Nivel scăzut de grăsimi Nivel scăzut de carbohidrați Altele: _____

Dacă răspunsul este afirmativ, există o condiție medicală în legătură cu acest regim? Da Nu [341-362]

2. Aveți obiceiul de a consuma produse non-alimentare? Da Nu [427.3]

Dacă răspunsul este afirmativ, selectați toate răspunsurile care se aplică

Cenușă Cretă (calcar) Cantități semnificative de gheață și/sau gheață de la congelator

Bicarbonat de sodiu Țigări Vopsea

Chibrituri folosite Lut Pământ

Fibre din covoare Praf Amidon (rufe sau amidon de porumb) Altele _____

3. Într-o zi obișnuită, de câte ori consumați fructe? 5 sau mai multe 4 3 2 1 Niciodată

4. Într-o zi obișnuită, de câte ori consumați legume? 5 sau mai multe 4 3 2 1 Niciodată

5. Ce tip de lapte consumați? (*Selectați toate răspunsurile care se aplică*) .. [427.2]

Lapte de vacă Lapte de capră Lapte de orez sau migdale Lapte de soia Lapte fără lactoză Niciunul

Altele: _____

Ce tip de lapte consumați?

Fără grăsimi (degresat) Conținut scăzut de grăsimi (1%) Conținut redus de grăsimi (2%) Integral Nu se aplică

Într-o zi obișnuită, de câte ori beți lapte?

4 ceș ti sau mai multe/De mai multe ori/zi 3 ceș ti/ De trei ori/zi 2 ceș ti/De 2 ori pe zi 1 ceaș că sau mai puțin în /O dată/zi sau mai puțin

6. Într-o zi obișnuită, de câte ori consumați suc, băuturi fructate/energizante, băuturi carbogazoase și/sau apă Kool-Aid sau cu adaos de zahăr? 4 sau mai multe 3 2 1 Niciodată

Într-o zi obișnuită, de câte ori consumați băuturi carbogazoase dietetice și/sau cafea/ceai?

4 sau mai multe 3 2 1 Niciodată

Într-o zi obișnuită, de câte ori beți apă? 4 sau mai multe 3 2 1 Niciodată

7. Ce fel de activități fizice întreprindeți în majoritatea zilelor? (*Selectați toate răspunsurile care se aplică*)

Niciuna Alergat Treburi gospodărești/ curățenie Ciclism Joaca cu copiii

Plimbări Înot Grădinărit/ lucru în curte Gimnastică Altele: _____

8. Într-o zi obișnuită, câte minute petreceți făcând aceste activități, respirând greu sau transpirând?

Mai puțin de 15 minute 15 minute 30 de minute 45 de minute

60 de minute (1 oră) 90 de minute (1 ½ oră) sau mai mult Nu este cazul

9. În ultimele 12 luni ați fost la dentist? Da Nu [381]

Aveți probleme cu carierea dinților, spargerea dinților, sângerarea gingiilor,

dinți lipsă și/sau dinți deplasați care îngreunează mestecatul? Da Nu

RĂSPUNDEȚI LA URMĂTOAREA ÎNTREBARE DACĂ, ÎN PREZENT, SUNTEȚI ÎNSĂRCINATĂ.

10. Care dintre următoarele alimente obișnuite să le consumați? (*Selectați toate răspunsurile care se aplică*): [427.5]

Sucuri de fructe sau de legume proaspăt stoarse

Produse lactate nepasteurizate (proaspete de la fermă)

Brânzeturi moi precum Feta, Brie, Camembert, Brânză cu mușci, Queso Blanco, Queso Fresco

Carne, peș te, pui, curcan crud sau preparat insuficient sau ouă

Germeni cruzi (lucernă, trifoi, fasole, ridichi)

Carne de porc presată negătită, mezeluri, hot dog

Niciunul din acestea

CPA/Nutriț ionistul nostru va discuta despre obiceiurile alimentare și i activităț ile dumneavoastră și i va pune mai multe întrebări.