

# FORMULÁŘ NA RYCHLÉ HODNOCENÍ VÝŽIVY

© Prof. MUDr. Zuzana Brázdová, CSc.

Ústav preventivního lékařství LF Masarykovy univerzity Brno

Veškeré změny, rozmnožování a šíření této tiskoviny i jakékoli její části podléhají výslovnému povolení autorky. Zneužití je hodnoceno jako porušení autorských práv, která jsou chráněna ze zákona.

Graficky zpracoval Vladimír Smrčka, 2001.

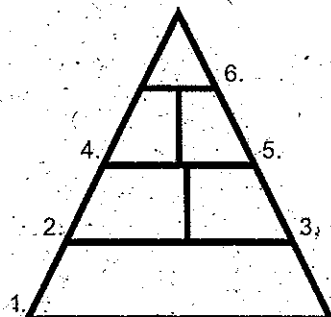
Identifikační číslo: ..... Věk: ..... roků Pohlaví: muž  žena

Datum: .....

## Záznam výživové spotřeby za posledních 24 hodin

Vyšetření:

Jídlo/nápoj (každou položku raději zvlášť)	Množství
snídaně	
přesnídávka	
oběd	
svačina	
večeře	



1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

### CO JE TO JEDNA PORCE (pomůcka k hodnocení počtu porcí):

- obilniny:** 1 krajíc chleba (60 g) nebo 1 rohlík či 1 miska ovesných vloček nebo 1 kopeček vařených těstovin či rýže cca 125 g
- zelenina:** 100 g kus papriky, mrkve, cca 2 rajčata nebo miska salátu, cca 125 g brambor
- ovoce:** 1 jablko, pomeranč, banán cca 100 g, 1 miska jahod, rybízu nebo borůvek, sklenice ovocné šťávy neředěné vodou
- mléko a mléčné výrobky:** 1 sklenice mléka, 1 kelímek jogurtu cca 200 ml, 55 g průměrného sýra
- maso, drůbež, ryby...** : 80 g rybiho, drůbežního či jiného masa, 2 vařené bílky, 1 miska sójových bobů nebo čočky...
- ostatní:** 10 g cukru, 10 g tuku (Pozor – i skrytých!)

### Nutriční skóre (podle WHO) Za každou odpověď ANO dajte 1 bod!

Body

1. Byly ve stravě nejméně 3 jednotkové porce obilnin, těstovin, pečiva nebo rýže?	
2. Byly ve stravě nejméně 3 jednotkové porce zeleniny?	
3. Byly nejméně 2 porce syrové?	
4. Byly ve stravě nejméně 2 jednotkové porce ovoce?	
5. Byla nejméně 1 porce syrová?	
6. Byly v každé potravinové skupině konzumovány rozmanité pokrmy?	
7. Měly desátky, svačiny a jídla konzumovaná mimo dobu hlavních jídel výživovou hodnotu?	
8. Byly konzumovány nejméně 2 jednotkové porce mléka a mléčných výrobků?	
9. Byla konzumována nejméně 1 porce z 5. skupiny ryb, drůbeže, masa, luštěnin atp.?	
10. Byly vybírány převážně netučné, libové nebo nízkotučné alternativy pokrmů?	
Celkem bodů	<input type="text"/>

### SLOVNÍ HODNOCENÍ NUTRIČNÍHO SKÓRE:

- 10 bodů:** Výživa je výborná, zcela v pořádku! Bude velmi vhodné stravovat se podle stejných zásad jako doposud.
- 9 až 7 bodů:** V kvalitě stravy jsou ještě rezervy, ale nebude příliš obtížné udělat pozitivní změny k tomu, aby výživa byla úplně bez chyb.
- 6 až 4 body:** Výživa není z hlediska kvality dostatečná. Je zapotřebí větších změn, aby bylo možné hodnotit ji alespoň jako dostatečnou.
- 3 až 0 bodů:** Zcela nedostatečná kvalita výživy, nutná okamžitá a razantní náprava.

