**KLIENDIANKEET**

**Kuupäev:**

**Nimi:**

**Vanus:**

**Kehakaal:**

**Pikkus:**

**Meiliaadress:**

**Telefon:**

**Amet/elukutse/tegevusala/õpilane/vms:**

**Kodupood** (Selver, Rimi, Prisma, Coop vms):

**Leibkonna suurus:** \_\_\_\_\_ inimest, nendest\_\_\_\_\_ on lapsed

**Lisainformatsioon** (rasedus, füüsiline puue, tippsport vms):

**Pöördumise põhjus:**

**Edasi palun vastake küsimustele ja kriipsutage alla endale sobivad vastused. Vajadusel täiendage lisainformatsiooniga. Mida täpsem olete, seda paremini saan Teid aidata. Tagan kõigi andmete konfidentsiaalsuse. Palun täita ankeet vähemalt kaks päeva enne vastuvõttu.**

**Füüsiline koormus:** väga suur/suur/keskmine/madal/puudub

Kirjelda: (nt kõnnin 40 min päevas/treenin iga päev/jne):

**Stressitase:** väga kõrge/kõrge/keskmine/madal/puudub

**Uni:** \_\_\_\_\_ tundi ööpäevas

**Toiduallergia:** jah/ei

Kui jah, siis milline:

**Toidutalumatus:** jah/ ei

Kui jah, siis milline:

Muul põhjusel ei söö järgmisi toite:

**Järgin eridieeti:** jah/ei

Kui jah, siis kirjelda dieeti või nimeta dieedi nimi (nt Ketodieet/LCHF dieet vms):

Kas selleks on tervislik põhjus (nt toidutalumatus, kaalulangetus vms)?

Kui kaua oled juba dieeti pidanud?

**Kõhu läbikäimine:** \_\_\_\_\_ korda ööpäevas

**Tarbitavad toidulisandid** (nimetus ja annus. nt D-vitamiin, raud jt):

**Juhul, kui esineb tervislikke probleeme, siis palun kirjelda neid täpsemalt ja märgi kasutatavad ravimid ja annused** (nt diabeet, tsöliaakia vms):

**Teostatud uuringud/analüüsid** (vereproovid/talumatuse testid vms):

**Kas kodus on koduloomi:** jah/ei

Kui jah, siis millised?

**Kas oled elanud välismaal:** jah/ei

Kui jah, siis kui kaua ja kus:

**Söögikordade arv päevas:**

**Toidu valmistamine:** valmistan ise/valmistab keegi teine/tellin koju/söön väljas

**Kui sageli praed toitu:** mitu korda päevas/kord päevas/harvem

**Millega praed toitu:** rafineeritud õliga/searasvaga/kookose- või palmirasvaga/oliivõliga/muu(nimeta)

**Mitu peotäit sööd päevas järgmiseid toiduaineid:** (peotäieks hinnatakse umbes 100g)

- puuvilju \_\_\_\_\_ peotäit

- tooreid köögivilju\_\_\_\_\_ peotäit

- keedetud/aurutatud/ hautatud/wokitud köögivilju\_\_\_\_\_ peotäit

**Kui sageli sööd lihatooteid:** (pasteedid, vorstid, liha)\_\_\_\_\_ korda päevas/\_\_\_\_\_korda nädalas/ harvem/ei söö üldse

**Kui sageli sööd piimatooteid:** (jogurtid, kodujuust, kohupiim jne)\_\_\_\_\_korda päevas/ \_\_\_\_\_ korda nädalas/harvem/ei söö üldse

**Kui sageli sööd kala:** \_\_\_\_\_korda päevas/\_\_\_\_\_korda nädalas/\_\_\_\_\_harvem/ei söö üldse

**Kui sageli sööd muna:** \_\_\_\_\_korda päevas/\_\_\_\_\_korda nädalas/\_\_\_\_\_harvem/ei söö üldse

Kui sööd, siis mitu muna korraga?

**Kui sageli sööd ube/herneid/teisi kaunvilju:** \_\_\_\_\_korda päevas/\_\_\_\_\_kord nädalas/harvem/ei söö üldse

**Kui sageli sööd pähkleid**: \_\_\_\_\_korda päevas/\_\_\_\_\_korda nädalas/harvem/ei söö üldse

Kui sööd, siis milliseid pähkleid?

**Kui sageli sööd seemneid:** \_\_\_\_\_korda päevas/\_\_\_\_\_korda nädalas/ harvem/ei söö üldse

Kui sööd, siis milliseid seemneid?

**Kui sageli sööd hapendatud tooteid (hapendatud köögiviljad/seened, hapendatud kapsas, hapendatud piimatooted vms):**\_\_\_\_\_ korda päevas/\_\_\_\_\_korda nädalas/harvem/ei söö üldse

Kui sööd, siis milliseid hapendatud tooteid?

**Kas valid poes pigem täisteratooted (täisteraleib, täisterariis, täisterapasta) või on Sinu toidulaual rohkem nisujahutooteid (valget pastat, valget riisi ja saia)?** Kirjelda lühidalt enda eelistusi.

**Joon päevas \_\_\_\_\_klaasi vett** (1 klaas on umbes 200 ml)

**Joon päevas\_\_\_\_\_ klaasi mahla**

Nimeta millist mahla: (pakimahl, kodus valmistatud naturaalne mahl, värskelt pressitud mahl vms)

**Joon taimeteed \_\_\_\_\_tassi päevas/harvem/ei joo üldse**

Kui jah, siis millist (punane/roheline/must vms)

**Joon kohvi \_\_\_\_\_tassi päevas/harvem/ei joo üldse**

Kas lisad piima/ koort/suhkrut/magustajat?

**Joon karastusjooke:** iga päev/mitu korda nädalas/ kord nädalas/ harvem/ei joo üldse

Kui jah, siis milliseid (limonaad, jäätee, maitsestatud pudelivesi, energiajook, suhkruvabad karastusjoogid nt Coca Cola zero vms):

**Tarbin suhkrut, maiustusi, siirupeid jt \_\_\_\_\_korda päevas/\_\_\_\_\_korda nädalas/\_\_\_\_\_korda kuus/ei tarbi üldse**

Kui jah, siis millist magusat täpsemalt:

**Tarbin suhkru asendajaid \_\_\_\_\_korda päevas/\_\_\_\_\_korda nädalas/\_\_\_\_\_korda kuus/ei tarbi üldse**

Kui jah, siis milliseid ja mis koguses?

**Joon alkoholi:** iga päev/kord nädalas/kord kuus/ harvem/ei joo üldse

Kui jah, siis mida ja kui suures koguses (nt kord nädalas 1 õlu vms):

**Tubakas:** jah/ei/ harva

Kui jah, siis milline tubakas (sigaretid, huuletubakas, e-sigaret vms):

Kui jah, siis millises koguses:

**Terviseprobleemid, kaebused:**

-Hingamisteede haigused: jah/ei

-Allergilisi nähte: jah/ei

-Südame- ja veresoonkonna haigused: jah/ei

-Veeni- või lümfisüsteemi häireid: jah/ei

-Verehaiguseid: jah/ei

-Nägemishäireid või silmahaiguseid: jah/ei

-Nina-,kõrva-,või kurguprobleeme: jah/ei

-Neuroloogilisi haiguseid või häireid: jah/ei

-Psühholoogilisi probleeme, psüühilisi häireid: jah/ei

-Lülisambaga seotud probleeme (kael, selg): jah/ei

-Luude ja liigeste probleeme, lihaste ja kõõluste probleeme: jah/ei

-Seedesüsteemi probleeme: jah/ei

-Günekoloogilisi ja suguelundite probleeme

( k.a. menstruatsiooni ära jäämine, ebaregulaarsus, antibeebipillid jt): jah/ei

-Endokrinoloogilisi probleeme: jah/ei

-Neerude või kuseteede probleeme: jah/ei

-Dermatoloogilisi haiguseid, naha allergiat: jah/ei

-Suuõõne- ja hammaste haiguseid: jah/ei

***Palun kirjeldage nüüd võimalikult täpselt enda 2 tüüpilise päeva menüüd (kellaajad, kogused, vahepalad, joogid, näksid jne).***

**Näidis:**

8.00 puder (kaerahelbed, või, seemned, moos), kohv piimaga

11.00 õun

13.00 kanakarri riisiga, latte

16.00 kodujuust

19.00 kartulivorm, salat, jäätis

**Palun võtke ankeedi täitmiseks aega. Mida täpsem olete, seda paremini saan Teid aidata. Ankeet palun saada** **annely@tervistoidust.eu** **või** **annely.puttsepp@fertilitas.ee** **võimalusel vähemalt 2-3 päeva enne vastuvõttu. Kui olen teie ankeedi läbi analüüsinud, võtan ühendust ja lepime kokku teraapia aja.**

**Aitäh! 😊**

Annely Püttsepp

+372 522 7872

annely@tervistoidust.eu

annely.puttsepp@fertilitas.ee