Dalībnieces/-ka vārds uzvārds

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KĀ JŪS DEFINĒJAT SAVU MĒRĶI/-US, KO VĒLATIES SASNIEGT? |  | |
|  |
| VAI JŪS UZSKATĀT, KA JŪSU MĒRĶU SASNIEGŠANAI JUMS IR NEPIECIEŠAMA UZTURA SPECIĀLISTA KONSULTĀCIJA? □ JĀ | * NĒ | * NEZINU |
| VAI ŠOBRĪD JŪS VĒLATIES KAUT KO MAINĪT SAVĀ AUGUMA ĀRĒJĀ IZSKATĀ? JA JĀ, KO TIEŠI? |  |  |

CIK ĒDIENREIŽUPARASTI IR JŪSU DIENĀ? □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ VAIRĀK PAR 4 □ KATRU DIENU SAVĀDĀK □ NEZINU

LŪDZU, BRĪVĀ TEKSTĀ APRAKSTIET SAVUS ŠĶIDRUMA LIETOŠANAS PARADUMUS, PIEMĒRAM, JŪS DZERAT KAFIJU/TĒJU/ŪDENI/SULAS? VAI PIE DZĒRIENIEM KLĀ LIETOJAT MEDU, CUKURU, CITUS SALDINĀTĀJUS? CIK DAUDZ DIENĀ IZDZERAT KAFIJU/TĒJU/ŪDENI/SULAS U.C.? (VAR MINĒT IZDZERTO KRŪŽU, GLĀŽU DAUDZU UN MĒRVIENĪBAS).

LŪDZU, AIZPILDIET ŠO „NEDĒĻAS PAŠSAJŪTAS TABULU”, LIEKOT AILĒS ATZĪMI **NO 1 LĪDZ 10** (APTUVENĀS SAJŪTAS: 1 – ĻOTI SLIKTI/jūtos vāja/-šs; 5 – VIDĒJI, 8 – LABI, 10 – FANTASTISKI), IERAKSTOT KATRĀ AILĒ TĀDU ATZĪMI, KĀ JŪS PARASTI VIDĒJI JŪTATIES KATRĀ DIENĀ SEPTIŅAS DIENAS PĒC KĀRTAS.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***SAJŪTU***  ***„APRAKSTOŠĀ***  ***ATZĪME” dienā*** | *Pirmā diena/ Pirmdiena*  *(atzīme no 1 – 10)* | Otrā diena/ Otrdiena  *(atzīme no 1 – 10)* | Trešā diena/ Trešdiena  *(atzīme no 1 – 10)* | Ceturtā diena/ Ceturtdiena  *(atzīme no 1 – 10)* | Piektā diena/ Piektdiena  *(atzīme no 1 – 10)* | Sestā diena/ Sestdiena  *(atzīme no 1 – 10)* | Septītā diena/ Svētdiena  *(atzīme no 1 – 10)* | *PIEZĪMES* |
| ***EMOCIONĀLĀ PAŠSAJŪTA*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***FIZISKĀ PAŠSAJŪTA*** |  |  |  |  |  |  |  |  |

LŪDZU, AIZPILDIET ŠO „PĀRTIKAS PRODUKTU LIETOŠANAS PARADUMU TABULU”, ATZĪMĒJOT AR „ *V* ”, CIK BIEŽI JŪS UZTURĀ LIETOJAT ŠĀDUS PRODUKTUS:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***LIETOŠANAS BIEŽUMS*** | | | |  |
| ***UZTURA PRODUKTI*** | ***DRĪZĀK KATRU DIENU*** | ***DRĪZĀK 3 – 4 REIZES NEDĒĻĀ*** | ***DRĪZĀK 1 – 2 REIZES NEDĒĻĀ*** | ***TIKPAT KĀ NEKAD*** | ***CITI PRODUKTI/PIEZĪMES*** |
| BALTMAIZE |  |  |  |  |  |
| RUPJMAIZE (SALDSKĀBMAIZE/ RUDZU MAIZE) |  |  |  |  |  |
| GRAUDU MAIZE |  |  |  |  |  |
| SMALKMAIZĪTES |  |  |  |  |  |
| MAKARONI – „PARASTIE” |  |  |  |  |  |
| MAKARONI – PILNGRAUDU |  |  |  |  |  |
| GRIĶI |  |  |  |  |  |
| RĪSI |  |  |  |  |  |
| BIEZPUTRAS |  |  |  |  |  |
| SAUSĀS BROKASTU PĀRSLAS |  |  |  |  |  |
| KĀPOSTI |  |  |  |  |  |
| BURKĀNI |  |  |  |  |  |
| BIETES |  |  |  |  |  |
| GURĶI |  |  |  |  |  |
| TOMĀTI |  |  |  |  |  |
| ZAĻIE LAPU DĀRZENI/SALĀTI |  |  |  |  |  |
| ĶIRBJI/KABAČI |  |  |  |  |  |
| ***CITI DĀRZEŅI (UZRAKSTET, KĀDI)*** |  |  |  |  |  |
| **GARŠAUGI (DILLES, LOKI U.C.)** |  |  |  |  |  |
| ĀBOLI |  |  |  |  |  |
| APELSĪNI UN CITI CITRUSI |  |  |  |  |  |
| BANĀNI |  |  |  |  |  |
| OGAS |  |  |  |  |  |
| ***CITI AUGĻI (UZRAKSTET, KĀDI)*** |  |  |  |  |  |
| PIENS |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***LIETOŠANAS BIEŽUMS*** | | | |  |
| ***UZTURA PRODUKTI*** | ***DRĪZĀK KATRU DIENU*** | ***DRĪZĀK 3 – 4 REIZES NEDĒĻĀ*** | ***DRĪZĀK 1 – 2 REIZES NEDĒĻĀ*** | ***TIKPAT KĀ NEKAD*** | ***CITI PRODUKTI/PIEZĪMES*** |
| KEFĪRS |  |  |  |  |  |
| PANIŅAS |  |  |  |  |  |
| KRĒJUMS |  |  |  |  |  |
| JOGURTI |  |  |  |  |  |
| BIEZPIENS |  |  |  |  |  |
| SIERS |  |  |  |  |  |
| ***CITI PIENA PROD. (UZRAKSTET, KĀDI)*** |  |  |  |  |  |
| CŪKGAĻA UN TĀS PRODUKTI |  |  |  |  |  |
| LIELOPU GAĻA UN TĀS PRODUKTI |  |  |  |  |  |
| VISTAS GAĻA UN TĀS PRODUKTI |  |  |  |  |  |
| DESAS, DAŽĀDI GATAVI NOPĒRKAMI IZSTRĀDĀJUMI |  |  |  |  |  |
| ***CITI GAĻAS PROD. (UZRAKSTET, KĀDI)*** |  |  |  |  |  |
| ZIVIS |  |  |  |  |  |
| OLAS |  |  |  |  |  |
| PUPIŅAS VAI ZIRŅI |  |  |  |  |  |
| SOJAS ĒDIENI |  |  |  |  |  |
| RIEKSTI |  |  |  |  |  |
| DAŽĀDI SALDUMI |  |  |  |  |  |
| ŠOKOLĀDE |  |  |  |  |  |
| SALDINĀTI/GĀZĒTI DZĒRIENI |  |  |  |  |  |
| KARTUPEĻU ČIPSI |  |  |  |  |  |
| ĀTRĀS ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMU PIEDĀVĀTIE ĒDIENI („FASTFOOD”) |  |  |  |  |  |
| VĀJIE ALKOHOLISKIE DZĒRIENI (VĪNS U.C) |  |  |  |  |  |
| STIPRIE ALKOHOLISKIE DZĒRIENI |  |  |  |  |  |

* KĀDS IR JŪSU ASINSSPIEDIENS?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* CIK REIZES DIENĀ ĒDAT?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* VAI JUMS IR ALERĢIJAS?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* VAI ĒDAT NAKTĪ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* ĒŠANAS MOTIVĀTORS, VAI KĀDĒL TIEŠI ĒDAT?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* CIK REIZES IR MEIĢINĀTS TIEVĒT UN JA JĀ, TAD PĒC KĀDĀM METODĒM?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* VAI KONTROLĒJAS PORCIJU APMĒRU?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* KĀDS IR JŪSU CUKURA LĪMENIS?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* KĀDS IR PORCIJU APMĒRS (SAUJĀS)?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* CIK BIEŽI DIENĀ IZIET VĒDERS?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* KĀDS IR MĒNEŠREIŽU CIKLS (DIENA NO LĪDZ)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* CIK BIEŽI LIETOJAT SĀLI?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* VAI PATĪK DALĪTAIS UZTURS?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* PĒC PLĀNA SAŅEMŠANS IR NEPIECIEŠAMA UZTURA SPECIĀLISTA KONSULTĀCIJA? JĀ NĒ ?

PALDIES PAR VELTĪTO LAIKU, AIZPILDOT ANKETU!