

“BEIKER FITNESS” projekta „Rāpo uz zāli” dalībnieku anketa* sadarbībai ar uztura speciālisti Ilvu Jirgensoni

*ANKETA IZSTRĀDĀTA ORGANIZATORIEM VISPĀRĪGA PRIEKŠTATA GŪŠANAI PAR DALĪBNIKU ĒŠANAS PARADUMIEM UN PAŠSAJŪTU, INDIVIDUĀLA DALĪBNIKU VESELĪBAS STĀVOKĻA UN ĒŠANAS PARADUMU ANALĪZE TIEK VEIKTA INDIVIDUĀLĀS KONSULTĀCIJĀS (MAKSAS) PIE UZTARA SPECIĀLISTA. **Pieteikšanās konsultācijām: mob .tel. +371 26405042**



Dalībnieces/-ka vārds uzvārds _____

■ KĀ JŪS DEFINĒJAT SAVU MĒRĶI/-US, KO VĒLATIES SASNIEGT, IESAISTOTIES PROJEKTĀ „RĀPO UZ ZĀLI!”? _____

■ VAI JŪS UZSKATĀT, KA JŪSU MĒRĶU SASNIEGŠANAI JUMS IR NEPIECIEŠAMA UZTURA SPECIĀLISTA KONSULTĀCIJA? ☐ JĀ ☐ NĒ ☐ NEZINU

■ VAI PROJEKTA IETVAROS JŪS VĒLĒTOS APMEKLĒT UZTURA SPECIĀLISTA LEKCIJAS (1X MĒNESĪ)? ☐ 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 KLĀT LIETOJAT MEDU, CUKURU, CITUS SALDINĀTĀJUS? CIK DAUDZ DIENĀ IZDZERAT KAFIJU/TĒJU/ŪDENI/SULAS U.C.? (VAR MINĒT IZDZERTO KRŪŽU, GLĀŽU DAUDZUMU UN MĒRVENĪBAS). _____

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

SAJŪTU „APRAKSTOŠĀ ATZĪME” dienā	<i>Pirmā diena/ Pirmdiena (atzīme no 1 – 10)</i>	<i>Otrā diena/ Otrdiena (atzīme no 1 – 10)</i>	<i>Trešā diena/ Trešdiena (atzīme no 1 – 10)</i>	<i>Ceturtdiena/ Ceturtdiena (atzīme no 1 – 10)</i>	<i>Piektā diena/ Piekdiena (atzīme no 1 – 10)</i>	<i>Sestā diena/ Sestdiena (atzīme no 1 – 10)</i>	<i>Septītā diena/ Svētdiena (atzīme no 1 – 10)</i>	PIEZĪMES
EMOCIONĀLĀ PAŠSAJŪTA								
FIZISKĀ PAŠSAJŪTA								

“BEIKER FITNESS” projekta „Rāpo uz zāli” dalībnieku anketa* sadarbībai ar uztura speciālisti Ilvu Jirgensoni

*ANKETA IZSTRĀDĀTA ORGANIZATORIEM VISPĀRĪGA PRIEKŠTATA GŪŠANAI PAR DALĪBNIKU ĒŠANAS PARADUMIEM UN PAŠSAJŪTU, INDIVIDUĀLA DALĪBNIKU VESELĪBAS STĀVOKĻA UN ĒŠANAS PARADUMU ANALĪZE TIEK VEIKTA INDIVIDUĀLĀS KONSULTĀCIJĀS (MAKSAS) PIE UZTARA SPECIĀLISTA. *Pieteikšanās konsultācijām: mob .tel. +371 26405042*



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

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

“BEIKER FITNESS” projekta „Rāpo uz zāli” dalībnieku anketa* sadarbībai ar uztura speciālisti Ilvu Jirgensoni

*ANKETA IZSTRĀDĀTA ORGANIZATORIEM VISPĀRĪGA PRIEKŠTATA GŪŠANAI PAR DALĪBNIKU ĒŠANAS PARADUMIEM UN PAŠSAJŪTU, INDIVIDUĀLA DALĪBNIKU VESELĪBAS STĀVOKĻA

UN ĒŠANAS PARADUMU ANALĪZE TIEK VEIKTA INDIVIDUĀLĀS KONSULTĀCIJĀS (MAKSAS) PIE UZTARA SPECIĀLISTA. *Pieteikšanās konsultācijām: mob .tel. +371 26405042*



UZTURA PRODUKTI	LIETOŠANAS BIEŽUMS				CITI PRODUKTI/PIEZĪMES
	DRĪZĀK KATRU DIENU	DRĪZĀK 3 – 4 REIZES NEDĒĻĀ	DRĪZĀK 1 – 2 REIZES NEDĒĻĀ	TIKPAT KĀ NEKAD	
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					

PALDIES PAR VELTĪTO LAIKU, AIZPILDOT ANKETU!