

Chestionar de Evaluare Rapidă a obiceiurilor alimentare (REAP)

Vă rugăm bifați căsuța ce reflectă cel mai bine situația Dvs!

Într-o săptămână medie, cât de des:	De obicei/ Deseori	Uneori	Rareori/ Niciodată	Nu mi se aplică
1. Sari peste micul-dejun ?				
2. Obişnuieşti să mănânci mâncare fast-food ?				
3. Mănânci <u>mai puțin de 3 porții</u> de legume (exceptând cartofii) pe zi ? <i>1 porție = 1/2 cană de legume sau 1 cană de frunze verzi</i>				
4. Mănânci <u>mai puțin de 2 porții</u> de fructe pe zi ? <i>1 porție = 1/2 cană sau 1 fruct de mărime medie sau 120ml de suc de fructe 100%</i>				
5. Mănânci <u>mai puțin de 3 porții</u> de <u>cereale</u> integrale pe zi ? <i>1 porție = 1 felie de pâine din cereale integrale 100%; 1 cană de cereale integrale, de cereale bogate în fibre, de fulgi de ovăz; 3-4 biscuiți sărați (crackers) din făină integrală; 1/2 de cană de orez sălbatic sau de paste din făină integrală.</i>				
6. Mănânci sau bei <u>mai puțin de 1 porție</u> de lapte, iaurt sau brânză pe zi ? <i>1 porție = 1 cană de lapte sau iaurt; aprox 45-60 g brânză</i>				
7. Mănânci pește (fructe de mare) mai puțin de 1-2 ori pe săptămână ?				
8. Mănânci peste 90-100 g carne gătită (incl. pui, curcan/ <u>zi</u>)? <i>90 g de carne roșie sau pui este de mărimea:</i> - unui pachet de cărți de joc sau una din următoarele: - mărimea și grosimea unui pod de palmă - cât un picior mic de pui				
9. Mănânci carne roșie (de vită, porc, oaie, miel) <u>mai mult de două ori pe săptămână</u> ?				
10. Consumi carne procesată de tip: hamburgeri, cârnați, salam, cremvurști, slănină, kaiser etc ?				
11. Consumi alimente prăjite cum ar fi carne, pui, pește, chifteluțe, cartofi sau alte legume prăjite?				
12. Mănânci chipsuri de cartofi, porumb, etc, crackers, floricele de porumb cu adaos de grăsimi ?				
13. Mănânci <u>dulciuri</u> cum ar fi prăjituri, tort, biscuiți, napolitane, produse de patiserie, gogoși, briose, ciocolată și bomboane, înghețată, etc ?				
14. Bei sucuri dulci sau mai mult de 100 ml suc proaspăt din fructe ?				
15. Consumi produse <u>bogate în sare</u> cum ar fi murături, supe la plic, semipreparate congelate, semințe, chipsuri sărate?				

16. Cât de dornic ești să faci schimbări în ceea ce privește alimentația, pentru a-ți îmbunătăți sănătatea?

Ft. dornic				Deloc
5	4	3	2	1

*Chestionar adaptat după Rapid Eating Assessment for Patients - Varianta scurtă.
Institute for Community Health Promotion, Brown University, Providence, RI. All Rights Reserved.*



alrăT

Material realizat în cadrul proiectului RO19.04 "Intervenții la mai multe niveluri pentru prevenția bolilor netransmisibile (BNT) asociate stilului de viață în România".