

RAPORT STANU ODŻYWIENIA I SPOSOBU ŻYWIENIA

Numer ID - 35-0394-05

wiek: 73 | płeć: K

Pani raport na temat żywienia został utworzony na podstawie informacji, których udzieliła Pani w trakcie wywiadu prowadzonego w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020, Celu Operacyjnego nr 1: *Poprawa sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz aktywności fizycznej społeczeństwa*. Projekt realizowany jest przez Warszawski Uniwersytet Medyczny na zlecenie Ministra Zdrowia. W raporcie przedstawiono wyniki:

- pomiarów antropometrycznych,
- wywiadu o spożyciu żywności w ciągu ostatnich 24 godzin.

Jak czytać raport?

Wskaźnik | oznacza wartość poszczególnych parametrów.

Zdecydowanie zalecamy poprawę

Zalecamy poprawę

Nie ma potrzeby zmian

Pani wyniki

Pomiary antropometryczne

Wzrost

153 cm

Masa ciała

63,5 kg

BMI 27,1 kg/m²

Niedowaga

Prawidłowa

Nadwaga



Otyłość


*BMI = wskaźnik masy ciała, określa czy masa ciała jest prawidłowa w stosunku do wzrostu.

Informacja o aktywności fizycznej

Pani poziom aktywności fizycznej został oceniony na podstawie urządzenia Actigraph jako **mały**. Średni dzienny wydatek energetyczny związany z aktywnością fizyczną wynosi **343 kcal/dzień**.

Ocena Pani sposobu żywienia w odniesieniu do zaleceń

Grupa żywności		W Pani diecie odnotowano	Zalecana liczba porcji / ilość w gramach**
Warzywa i owoce		3,4 porcje	Co najmniej 5 porcji dziennie (3/4 warzywa, 1/4 owoce)
Pełnoziarniste produkty zbożowe		0 gramów	Co najmniej 50g dziennie
Mleko i produkty mleczne		0,8 porcji	Co najmniej 2 porcje dziennie (min. 2 szklanki mleka, można je zastąpić jogurtem, kefirem, lub częściowo serem)
Ryby		0 porcji	Co najmniej 2 porcje w tygodniu

Grupa żywności		W Pani diecie odnotowano	Zalecana liczba porcji / ilość w gramach**
Mięso czerwone i przetworzone		0,1 porcji	Nie więcej niż 3 porcje w tygodniu (nie więcej niż 0,5 kg mięsa i przetworów w tygodniu)

**Na podstawie zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie: <http://izz.waw.pl> (<http://izz.waw.pl>)

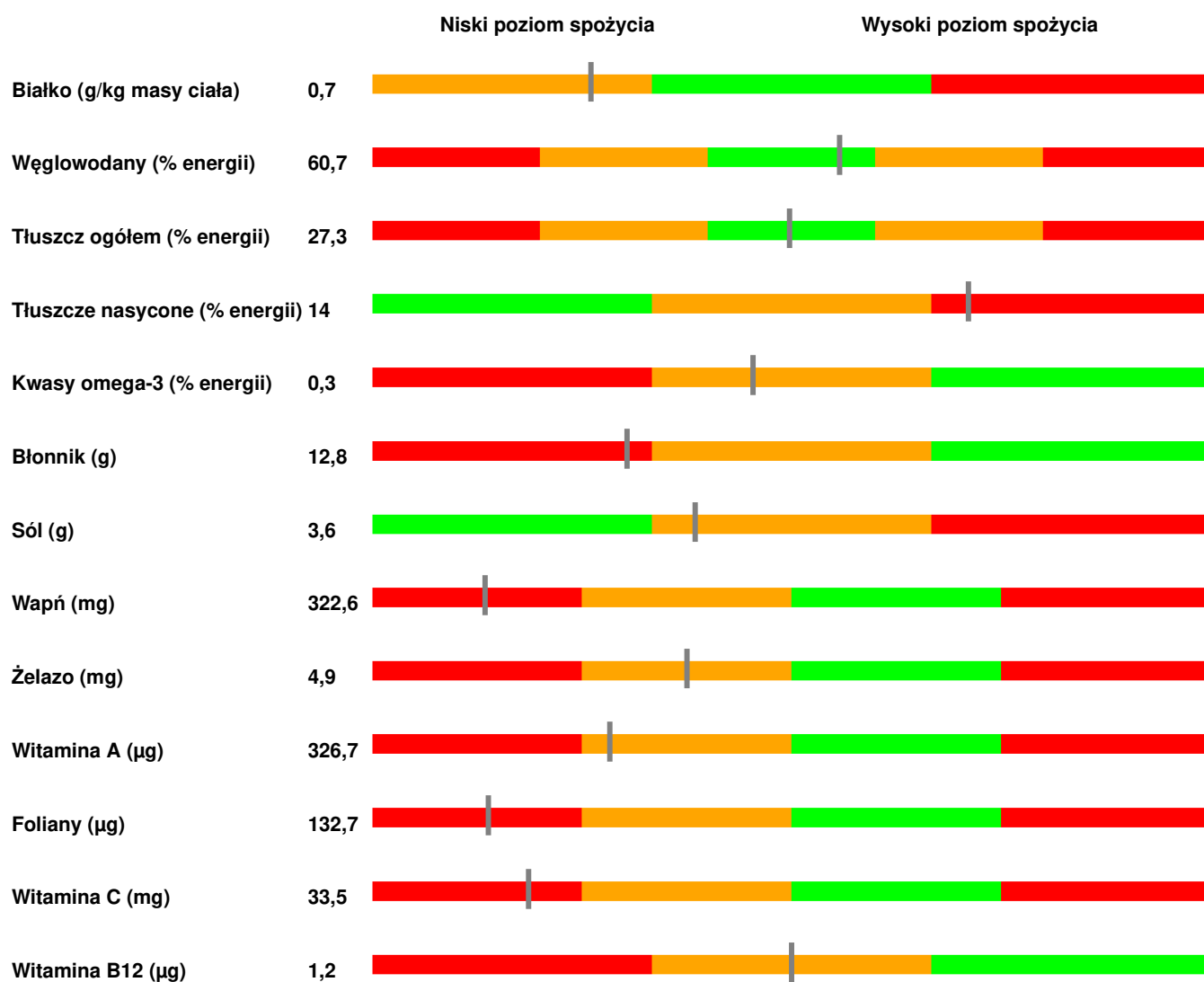
Informacja o wartości energetycznej

Średnia wartość energetyczna Pani diety obliczona na podstawie analizy dwóch jadłospisów wyniosła **1159 kcal/dzień**.

Pani indywidualne zapotrzebowanie energetyczne wynosi **1581 kcal/dzień**.

Informacja o składnikach odżywczych

W tej części raportu przedstawiono średnie dzienne spożycie wybranych makroskładników, błonnika, witamin, składników mineralnych i porównano je do zaleceń/norm żywienia Instytutu Żywności i Żywienia z 2012 r. w odniesieniu do wieku i płci.



Komentarz do sposobu żywienia w odniesieniu do zaleceń

Miejsce na komentarz wyników

Komentarze do Pana/i diety oparte są na ogólnych zasadach żywienia człowieka zdrowego. Prosimy je traktować jako wskazówki, do dalszego postępowania. W razie wątpliwości, szczególnie w przypadku chorób współistniejących lub nietolerancji pokarmowych, należy zwrócić się do lekarza lub dietetyka. Więcej informacji znajdzie Pan/i na stronie internetowej <http://dieta.wum.edu.pl/> (<http://dieta.wum.edu.pl/>) . Warszawski Uniwersytet Medyczny nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody związane z wykorzystaniem przedstawionych informacji.