



### Ankieta żywieniowa:

1. Czy jesz czerwone mięso (wołowinę, wieprzowinę, baraninę) albo wędliny takie jak bekon, szynka, kiełbasy, parówki lub salami nie częściej niż raz w tygodniu?  
 Tak  
 Nie
2. Czy jesz dziennie dwa lub więcej dań bogatych w tłuszcz i bogatych w wapń (mleko, jogurt lub ser) lub przyjmujesz przynajmniej 1 do 1,2 grama wapnia dziennie jako preparat uzupełniający?  
 Tak  
 Nie
3. Czy zażywasz tabletki multiwitaminowe z dodatkiem soli mineralnych przez większość dni w tygodniu?  
 Tak  
 Nie
4. Czy wypijasz mniej niż jedną porcję napoju alkoholowego dziennie?  
 Tak  
 Nie
5. Czy jesz 2 do 4 porcji owoców każdego dnia?  
 Tak  
 Nie
6. Czy ogólnie biorąc ograniczasz spożycie wysokokalorycznych bogatych w cukier produktów takich jak torty, ciasta, czekolady, lody?  
 Tak  
 Nie
7. Czy w ciągu dnia jesz regularnie potrawy przyrządzone z razowej mąki?  
 Tak  
 Nie
8. Czy jesz 3 - 5 porcji warzyw dziennie?  
 Tak  
 Nie
9. Czy przygotowując potrawy, używasz tłuszczu takich jak oliwa z oliwek, olej z rzepaku typu canola lub margaryna pozbawiona tłuszczów trans?  
 Tak  
 Nie
10. Czy pijesz 8 do 10 kubków napojów nie zawierających kofeiny dziennie?  
 Tak  
 Nie

<p>9-10 odpowiedzi „Tak” – dieta bliska doskonałości i z pewnością w znacznym stopniu chroni przed rakiem jelita grubego 6-8 odpowiedzi „Tak” – radzisz sobie nieźle. Zastanów się jak Twoje słabe strony odpowiedzi na „Nie” zamienić na mocne strony „Tak”. 3-5 odpowiedzi „Tak” – jest ich za mało ale jeszcze w granicach tolerancji 0-2 odpowiedzi „Tak” – powinieneś jak najszybciej zasięgnąć porady wykwalifikowanego dietetyka</p>
---