

CZĘSTOTLIWOŚĆ SPOŻYCIA GRUP SPOŻYWCZYCH



Karta **częstotliwości spożycia różnych grup spożywczych**, zbiera informacje na temat konsumpcji w wybranym okresie przedstawionych grup produktów oraz przykłady dań z ich użyciem. Kartę należy wypełnić zgodnie z częstotliwością w odniesieniu do tygodnia, miesiąca, czy roku, na przykład: 4 x w tygodniu, 2 x w miesiącu czy 1 x w roku, w zależności od stanu faktycznego konsumpcji. Dodatkowo, należy zaznaczyć w jakiej formie dochodzi do tak częstego spożycia, na przykład: jajka - jajecznica, omlet, szakszuka, jajka na twardo, czy ziemniaki - w koszulkach, purre lub frytki.

Należy wypełnić ją starannie, szczerze i sumiennie.

data:

Grupa produktów	Częstotliwość spożycia	Przykład spożycia:
Produkty zbożowe		
Mleko i produkty mleczne		
Jaja		
Mięso, wędliny, drób, ryby		
Masło i śmietana		
Pozostałe tłuszcze		
Ziemniaki		
Warzywa i owoce bogate w prowitaminę A (np. dynia, marchew, koper, banan)		
Warzywa i owoce bogate w witaminę C (brokuły, kala- fior, maliny)		
Pozostałe warzywa i owoce		
Suche nasiona roślin strącz- kowych		
Cukier i słodczy		