**DANIŞAN TAKİP ÇİZELGESİ**

**AD-SOYAD:**

**GÖREV TİPİ (LÜTFEN ALTINI ÇİZEREK BELİRTİNİZ): UÇUŞ GÖREVLİSİ / YER PERSONELİ / VARDİYALI PESONEL**

**ÖN GÖRÜŞME BİLGİLERİ**

|  |
| --- |
| **YAŞ:** |
| **BAŞLANGIÇ AĞIRLIK:** |
| **BOY:** |
| **İLETİŞİM NUMARASI:** |
| **KABIZLIK PROBLEMİ:** |
| **SU TÜKETİMİ:** |
| **HERHANGİ BİR BESİNE DÜŞKÜNLÜK:** |
| **KULLANILAN TAKVİYELER:** |
| **FİZİKSEL AKTİVİTE (ÇEŞİDİ VE HAFTALIK SÜREYİ BELİRTİNİZ):** |
| **DAHA ÖNCE DİYET GEÇMİŞİ:** |

**1 GÜNLÜK BESİN TÜKETİMİ**

**BİR GÜNÜNÜZÜ DÜŞÜNEREK NELER YEDİĞİNİZİ BELİRTİNİZ, ÖĞÜN YANLARINA GENELLİKLE HANGİ SAATLERDE TÜKETTİĞİNİZİ BELİRTİNİZ.**

**GENELLİKLE YAPTIĞINIZ ANA ÖĞÜN VE ARA ÖĞÜN SAYISI:**

|  |  |
| --- | --- |
| **ANA ÖĞÜN SAYISI:** | **ARA ÖĞÜN SAYISI:** |

**ANA ÖĞÜN:**

**SABAH:**

**ÖĞLE:**

**AKŞAM:**

**ARA ÖĞÜN**

**KUŞLUK:**

**İKİNDİ:**

**AKŞAM:**

**AŞAĞIDAKİ SORULARI LÜTFEN YANITLAYINIZ.**

1. **İŞYERİNİZDE CORONA SONRASI YEMEKHANE/ EKİP YEMEKLERİNDE DEĞİŞİKLİK OLDU MU? MEVCUT EKİP TEPSİSİ VEYA TABLDOT YEMEK AYNI DÜZENDEN DEVAM EDİYOR MU? SİZ İŞYERİNİZDE VERİLEN YEMEKLERİ TÜKETİYOR MUSUNUZ?**
2. **AKŞAM YEMEĞİNDEN SONRA TÜKETTİĞİNİZ BİR YİYECEK VAR MI? GEÇ SAATLERDE ATIŞTIRIR MISINIZ?**
3. **EVDE KALDIĞINIZ ZAMAN DİLİMİNDE FAZLA TÜKETTİĞİNİZ BİR YİYECEK OLDU MU? OLDUYSA BELİRTİNİZ:**
4. **LİSTENİZDE GÖRMEK ÖZELLİKLE GÖRMEK İSTEDİĞİNİZ YİYECEKLER VAR MI? BELİRTİNİZ.**
5. **LİSTENİZDE KESİNLİKLE GÖRMEK İSTEMEDİĞİNİZ BİR YİYECEK VAR İSE BELİRTİNİZ.**
6. **BESLENME PROGRAMINIZDA GÖRMEK İSTEDİĞİNİZ VE YAPABİLECEĞİNİZ/GENELLİKLE YAPTIĞINIZ HANGİ YEMEKLERDİR?**
7. **YEMEKLERİNİZİ YAPARKEN 1 KG SEBZE İÇİN 3 YEMEK KAŞIĞI Z.YAĞINI AŞAR MISINIZ VEYA ET YEMEKLERİNİZE İLAVE YAĞ EKLER MİSİNİZ?**
8. **GÜNDE KAÇ SAAT UYUYORSUNUZ? İSTİRAHAT GÜNÜNÜZ İSE VEYA MESAİ SONRASI GENELLİKLE SAAT KAÇTA YATIYORSUNUZ?**
9. **GÜNLÜK ÇAY/KAHVE TÜKETİMİNİZİ BELİRTİNİZ:**
10. **BESLENMENİZDE DİKKAT ETMEM GEREKEN HERHANGİ BİR ÖZEL DURUMUNUZ VAR MI?**
11. **BU PROGRAMDAN BEKLEDİĞİNİZ VE PROGRAM BİTTİKTEN SONRA SÜRDÜRMEK İSTEDİĞİNİZ HEDEFLERİ BELİRTİNİZ:**
12. **İLETMEK İSTEDİĞİNİZ EK BİLGİLER VAR İSE LÜTFEN YAZINIZ:**

**NOT: UÇUŞ PROGRAMLARINA VEYA MESAİ- ÇALIŞMA DURUMLARINA GÖRE PROGRAMLAR GÜNCELLENECEKTİR.**