

MOJA DROGA

Fit Matka Wariatka

Kwestionariusz

Spożycia wapnia

Wskaż typową liczbę porcji produktów spożywanych oraz dodawanych do spożywanych potraw w ciągu typowego tygodnia w ciągu roku (możliwe jest wskazanie liczb ułamkowych).

Produkty	Wielkość porcji	Liczba porcji
Mleko krowie	250 g (szklanka)	
Mleko roślinne (np. sojowe, migdałowe) wzbogacane w wapń	250 g (szklanka)	
Mleko kozie	250 g (szklanka)	
Mleko owcze	250 g (szklanka)	
Mleko w proszku	10 g (łyżka)	
Napoje mleczne (np. jogurt, kefir, maślanka)	250 g (szklanka)	
Napoje mleczne wzbogacane w wapń	250 g (szklanka)	
Sery żółte i pleśniowe	20 g (plaster)	
Parmezan	8 g (łyżka tartego)	
Sery białe twarogowe i homogenizowane	100 g (3 plastry, pół opakowania)	
Ser feta	20 g (plaster)	
Ser topiony	25 g („trójkącik”)	
Desery mleczne	150 g (opakowanie)	
Flaki	250 g (szklanka)	
Sardynki w puszcze	90 g (puszka)	
Figi suszone	80 g („garść”)	
Morele suszone	80 g („garść”)	
Mak	10 g (łyżka)	

Instrukcja dotycząca analizy odpowiedzi

1. Liczba porcji powinna zostać podzielona przez 7 dla określenia dobowej liczby porcji.
2. Spożycie wapnia z każdego produktu powinno zostać określone przy wykorzystaniu następującego wzoru:

Spożycie wapnia [mg] = dobową liczbę porcji × zawartość wapnia w 1 porcji

3. Całkowite dobowe spożycie wapnia stanowi sumę jego spożycia ze wszystkich produktów uwzględnionych w kwestionariuszu.

Zawartość wapnia w 1 porcji o wielkości określonej w kwestionariuszu:

Produkty	Wielkość porcji	Zawartość wapnia w 1 porcji [μg]
Mleko krowie	250 g (szklanka)	292
Mleko roślinne (np. sojowe, migdałowe) wzbogacane w wapń	250 g (szklanka)	298
Mleko kozie	250 g (szklanka)	325
Mleko owcze	250 g (szklanka)	482
Mleko w proszku	10 g (łyżka)	123
Napoje mleczne (np. jogurt, kefir, maślanka)	250 g (szklanka)	326
Napoje mleczne wzbogacane w wapń	250 g (szklanka)	740
Sery żółte i pleśniowe	20 g (plaster)	150
Parmezan	8 g (łyżka tartego)	110
Sery białe twarogowe i homogenizowane	100 g (3 plastry, pół opakowania)	90
Ser feta	20 g (plaster)	90
Ser topiony	25 g („trójkącik”)	92
Desery mleczne	150 g (opakowanie)	150
Flaki	250 g (szklanka)	178
Sardynki w puszcze	90 g (puszka)	260
Figi suszone	80 g („garść”)	162

Morele suszone	80 g („garść”)	111
Mak	10 g (łyżka)	127