

OBRAZEC ZA PREHRANO – ZDRAVO JEM

Identifikacijska številka udeleženca: ZJ20__D__U__ ; Datum: __ __ __

IME IN PRIIMEK:

Zdravstveni status udeleženca:

(možen je en odgovor)

1) zdrava osebe z nezdravimi prehranjevalnimi navadami

(v napotnem dokumentu opredeljen le dejavnik tveganja nezdravega prehranjevanja)

2) oseba, ogrožena z dejavniki tveganja za KNB

(z nezdravimi prehranjevalnimi navadami in v napotnem dokumentu opredeljenim vsaj enim od naštetih dejavnikov: srčno-žilne bolezni, SB tipa 2, KOPB, depresija)

3) oseba s kronično boleznijo

(z nezdravimi prehranjevalnimi navadami in v napotnem dokumentu opredeljeno vsaj eno od naštetih KNB: SB tipa 2, KOPB, arterijska hipertenzija, depresija, koronarna bolezen, anksioznost, debelost, druga KNB)

Poznavanje veščine: koncept zdravega krožnika

(možen je en odgovor)

Na prvem individualnem posvetu:

- 1) da, v celoti pozna veščino
- 2) da, delno pozna veščino
- 3) ne, ne pozna veščine

Na koncu delavnice:

- 1) da, v celoti pozna veščino
- 2) da, delno pozna veščino
- 3) ne, ne pozna veščine

- 1) da, v celoti pozna veščino (oseba zna sestaviti/opisati razmerje živil na krožniku);
- 2) da, delno pozna veščino (pri prikazu osebi naredi eno napako pri umeščanju živila na krožniku)
- 3) ne, ne pozna veščine (oseba ne zna sestaviti/opisati razmerja živil na krožniku).

Ocena doseganje ciljev (uspešnosti) individualnega prehranskega načrta (IPN) udeleženca:

- 1) V prvem stolpcu označite načrtovane spremembe, dogovorjene na 1. individualnem srečanju z udeležencem.
- 2) V drugem stolpcu označite uvedene spremembe – tako tiste, ki so bile načrtovane, kot tudi morebitne druge uvedene spremembe.
- 3) Za vsako od izbranih sprememb (načrtovanih in izvedenih) označite ustrezno oceno doseganja ciljev. *Ocena 1 pomeni, da je bila sprememba načrtovana, vendar s strani udeleženca ni bila izvedena; ocena 3 pomeni srednje doseganje zastavljenega cilja; ocena 5 pomeni popolno doseganje cilja v prehrani.*
- 4) V kolikor v tabeli ni mogoče izbrati ustrezne prehranske spremembe, jo prosimo dopišite na koncu tabele.

Načrtovane spremembe v prehranjevanju na prvem individualnem srečanju	Izvedene spremembe v prehranjevanju na drugem individualnem srečanju	Oseba na drugem individualnem posvetu na lestvici od 1 do 5 oceni doseganje zastavljenih ciljev				
a) Redno uživanje sadja	a) Redno uživanje sadja	1	2	3	4	5
b) Redno uživanje zelenjave	b) Redno uživanje zelenjave	1	2	3	4	5
c) Redno uživanje polnovrednih živil	c) Redno uživanje polnovrednih živil	1	2	3	4	5
d) Uživanje posnetega mleka in mlečnih izdelkov	d) Uživanje posnetega mleka in mlečnih izdelkov	1	2	3	4	5
e) Uživanja bolj pustega mesa in manj mesnih izdelkov	e) Uživanja bolj pustega mesa in manj mesnih izdelkov	1	2	3	4	5
f) Uživanje manj soli in slane hrane	f) Uživanje manj soli in slane hrane	1	2	3	4	5
g) Izbiranje priporočenih maščob	g) Izbiranje priporočenih maščob	1	2	3	4	5
h) Uživanje manj mastnih živil	h) Uživanje manj mastnih živil	1	2	3	4	5
i) Uživanje manj sladkorja in sladkih živil (vključno sladkih pijač)	i) Uživanje manj sladkorja in sladkih živil (vključno sladkih pijač)	1	2	3	4	5
j) Uživanje manjših porcij hrane	j) Uživanje manjših porcij hrane	1	2	3	4	5
k) Redno uživanje vode namesto odsvetovanih vrst pijač	k) Redno uživanje vode namesto odsvetovanih vrst pijač	1	2	3	4	5
l) Zmanjševanje sladkih prigrizkov v prehrani	l) Zmanjševanje sladkih prigrizkov v prehrani	1	2	3	4	5
m) Zmanjševanje mastnih in slanih prigrizkov v prehrani	m) Zmanjševanje mastnih in slanih prigrizkov v prehrani	1	2	3	4	5
n) Zmanjševanje poseganja po hitri prehrani	n) Zmanjševanje poseganja po hitri prehrani	1	2	3	4	5
o) Bolj redno načrtovanje prehrane	o) Bolj redno načrtovanje prehrane	1	2	3	4	5
p) Redno zajtrkovanje	p) Redno zajtrkovanje	1	2	3	4	5
r) Izogibanje večernih in nočnim prigrizkov	r) Izogibanje večernih in nočnim prigrizkov	1	2	3	4	5
s) Redno uživanje rib	s) Redno uživanje rib	1	2	3	4	5
t) Vzpostavitev rednosti pri obrokih	t) Vzpostavitev rednosti pri obrokih	1	2	3	4	5
u) Drugo:	u) Drugo:	1	2	3	4	5

(1 – sprememba ni bila izvedena; 2 – nizko doseganje; 3 - srednje doseganje; 4 – visoko doseganje; 5 - popolno doseganje cilja v prehrani)