

OBRAZEC ZA PREHRANO – ZDRAVO HUIŠANJE

Datum:

Identifikacijska številka udeleženca: ZH20__D__U__

IME IN PRIIMEK:

Koncept zdravega
krožnika

(možen je en
odgovor)

**Udeleženec ob koncu obravnave Zdravo huišanje pozna večšino
koncepta zdravega krožnika:**

1) da, v celoti pozna večšino

(oseba zna sestaviti / opisati razmerje živil na krožniku);

2) da, delno pozna večšino

(pri prikazu osebi naredi eno napako pri umeščanju živila na krožniku)

3) ne, ne pozna večšine

(oseba ne zna sestaviti/opisati razmerja živil na krožniku).

Ocena doseganje ciljev (uspešnosti) individualnega prehranskega načrta udeleženca:

1) V prvem stolpcu označite načrtovane spremembe, dogovorjene na 2. individualnem posvetu z diplomirano medicinsko sestro (ZVC) / na 1. individualnem posvetu dietetika z udeležencem (CKZ).

2) V drugem stolpcu označite uvedene spremembe, ki se jih preveri na 3. individualnem posvetu z diplomirano medicinsko sestro (ZVC) / na 2. individualnem posvetu z dietetikom (CKZ).

Označite 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 <u>2. IP DMS (ZVC) / 1. IP DIET (CKZ)</u>	Izvedene spremembe v prehranjevanju <u>3. IP DMS (ZVC) / 2. IP DIET (CKZ)</u>	Oseba na 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)