



Skupinska in individualna svetovanja  
za zdravo prehranjevanje odraslih

# Zdravo jem

Za boljše zdravje in zmanjšanje  
neenakosti v zdravju odraslih



Skupinska in individualna svetovanja za  
zdravo prehranjevanje odraslih

# Zdravo jem

Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti  
v zdravju odraslih

PRIROČNIK ZA IZVAJALCE V ZDRAVSTVENIH DOMOVIH



Ljubljana, 2016

## ZDRAVO JEM

### Skupinska in individualna svetovanja za zdravo prehranjevanje odraslih

#### Avtorji:

Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet.  
Mag. Jožica Mesarič, prof. zdr. vzg.  
Sanja Vrbovšek, dipl. m. s., univ. dipl. soc.  
Dr. Nataša Sedlar, univ. dipl. psih.  
Mag. Alenka Tančič Grum, univ. dipl. psih.  
Mag. Erika Povšnar, univ. dipl. ped.

#### Recenzent:

Mag. Tamara Štemberger Kolnik, dipl. m. s.

#### Jezikovno pregledala:

Dr. Ivanka Huber

#### Zasnova priročnika:

Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet.

#### Oblikovanje:

Itiniti d.o.o.

#### Tisk:

Tisk Žnidarič d.o.o.

#### Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

#### Naklada:

300 izvodov

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2016

Brezplačen izvod.

Za vsebino posameznega poglavja so odgovorni njegovi avtorji.

Dokument je nastal v okviru projekta »Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju« s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

---

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2:37(035)

ZDRAVO jem : skupinska in individualna svetovanja za zdravo prehranjevanje odraslih / [avtorji Rok Poličnik ... [et al.]]. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016. - (Projekt Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju odraslih)

ISBN 978-961-6911-50-4

1. Poličnik, Rok

278892032

# VSEBINA

Predgovor	6
Vsebinski okvir svetovanja za zdravo prehranjevanje	7
Časovna in vsebinska struktura srečanj svetovanja za zdravo prehranjevanje	8
<b>Prvo srečanje:</b> Zdrava prehrana – za boljše počutje in zdravje	13
<b>Drugo srečanje:</b> Kaj me spodbuja k zdravi prehrani?	21
<b>Tretje srečanje:</b> Sestavljanje zdravih obrokov	27
<b>Četrto srečanje:</b> Spremembe, pregled napredka in načrt za naprej	33
<b>Peto srečanje:</b> Kako vzdržujem dolgoročne spremembe v prehranjevanju?	39
<b>Šesto srečanje:</b> Spremljanje napredka in novi cilji	45
Seznam delovnih gradiv	49
Priporočena gradiva in povezave	50
Razlaga pojmov iz izpisa analizatorja telesne sestave	51
Določanje stanja hranjenosti osebe s pomočjo indeksa telesne mase	51
Razlaga ostalih terminov iz analizatorja telesne sestave	51
Orodje za izračun povprečnih dnevni energijskih potreb	52
Viri	54



# PREDGOVOR

Srečanja za individualno oziroma skupinsko svetovanje o zdravi prehrani so namenjena podpori udeležencem za zdravo prehranjevanje v Centrih za krepitev zdravja. Priročnik je pripravljen kot vodilo zdravstvenim delavcem pri svetovanju in delu z ogroženimi in bolniki s kroničnimi boleznimi (bolezni srca in ožilja ter sladkorna bolezen). Ta priročnik se uporablja skupaj s *Priročnikom o zdravi prehrani*, ki predstavlja teoretično osnovo o zdravi prehrani ter *Mojim dnevnikom prehranjevanja*.

Priročnik pred Vami je sestavljen iz šestih srečanj (dveh individualnih in štirih skupinskih) in temelji na pristopih aktivnega sodelovanja udeležencev z izvajalcem srečanj. **Skupinska srečanja** so namenjena podajanju strokovnih vsebin, krepitvi skupinskega duha in samopomoči, razpravi, izmenjavi izkušenj ... **Cilj individualnih srečanj pa je osebni stik med izvajalcem in udeležencem, preko katerega se je možno približati posamezniku oziroma njegovim specifičnim potrebam (prehranjevalnim navadam, vrsti kroničnega obolenja, telesni sestavi, oviram in pastem v prehranjevanju, pripravi osebnega načrta ter veščinam, ki predstavljajo oporo pri spremembi življenjske navade, spoprijemanje s stresom, nagrajevanje, upiranje skušnjavam, iskanju alternativ nezdravim prehranskim izbiram ...).**

**Ključni poudarek pri izvajanju srečanj je v praktičnih pristopih in veščinah, ki so uporabne pri vsakdanjih odločitvah osebe, ki želi spreminjati način prehranjevanja in izboljšati zdravje.** Raziskave kažejo, da izobraževanje, kjer ima aktivno vlogo le izvajalec srečanj, kot predavatelj (frontalna oblika dela), ni učinkovit pristop za spremembo človekovega vedenja. Namen srečanj o zdravi prehrani torej ni izobraževanje udeležencev v teoretičnem smislu, temveč predvsem opremljanje posameznika z veščinami in znanji, ki so mu lahko v pomoč v procesu spreminjanja življenjskega sloga. Poudarek srečanj je na veščinah, ki jih mora udeleženec čimbolj prepoznati in posebiti: *spremljanje lastnega prehranjevanja; sestava jedilnika, ki vključuje zdrave prehranske izbire; prepoznavanje in izogibanje oviram in pastem v vsakdanjem življenju; nakupovanje in zdrava priprava hrane; spoznavanje živil in njihovega vpliva na zdravje in motivaciji za zdrav življenjski slog.*

Srečanja predstavljajo kombinacijo različnih strategij in tehnik pri odločanju za spremembo življenjskega sloga: **sodelovanje osebe pri odločanju; podajanje informacij; vprašam, povem, vprašam; podajanje informacij; zapiranje zanke; sodelovanje osebe pri odločanju; sodelovanje pri postavljanju ciljev.**



# VSEBINSKI OKVIR SVETOVANJA ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE

<b>Teoretične vsebine:</b>	<p>Osnove zdrave prehrane I.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pomen hranil,</li><li>• skupine živil,</li><li>• ritem prehranjevanja,</li><li>• obrok in velikost porcije.</li></ul> <p>Osnove zdrave prehrane II.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• zdrava izbira maščob,</li><li>• sol in slana živila,</li><li>• sladkor in sladke pijače.</li></ul> <p>Osnove zdrave prehrane III.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• nakupovanje hrane</li><li>• označbe na živilih,</li><li>• priprava hrane.</li></ul>
<b>Praktične vsebine in veščine:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• seznanitev in uporaba dnevnika prehranjevanja,</li><li>• spoznavanje živil in načrtovanja obrokov,</li><li>• sestavljanje zdravega jedilnika.</li></ul>
<b>Motivacija za spremembo prehranjevalnih navad:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• motiviranje udeležencev za zdrav način prehranjevanja preko različnih pristopov,</li><li>• motivacija za spremljanje prehranjevanja preko prehranskega dnevnika,</li><li>• motivacija za zdravo prehranjevanje preko spoznavanja možnih zamenjav v prehrani,</li><li>• soočanje z ovirami/pastmi v prehranjevanju,</li><li>• podpora okolja,</li><li>• motiviranje k zdravemu prehranjevanju preko osebnega načrta,</li><li>• kako se spoprijemati s stresom v času spreminjanja življenjskega sloga,</li><li>• nagrajevanje kot oblika motivacije,</li><li>• kako se učinkovito upirati skušnjavam,</li><li>• kako poiskati nadomestilo nezdravim izbiram,</li><li>• redno spremljanje napredka udeleženca in skupine in vodenje skozi proces spreminjanja navad (oziroma eventualnih padcev motivacije).</li></ul>

# ČASOVNA IN VSEBINSKA STRUKTURA SREČANJ SVETOVANJA ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE

Srečanje	Oblika dela	Trajanje	Naslov srečanja
I.	Skupinsko	90 min	<b>Zdrava prehrana – za boljše počutje in zdravje</b>
II.	Skupinsko	90 min	<b>Kaj me spodbuja k zdravi prehrani?</b>
III.	Skupinsko	90 min	<b>Sestavljanje zdravih obrokov<sup>3</sup></b>

<sup>1</sup> Časovna opredelitev posameznega sklopa srečanja je okvirna in se lahko prilagaja dinamiki skupine udeležencev.

<sup>2</sup> V kolikor izpolnjen vprašalnik o prehranjevalnih navadah udeleženec prinese s seboj iz referenčne ambulante osebnega zdravnika, ni potrebno ponovno izpolnjevanje v ZVC/CKZ.

<sup>3</sup> Udeleženci na tem srečanju oddajo izpolnjene dnevnike v pregled izvajalca.



Vsebinska in časovna opredelitev srečanj <sup>1</sup>	Gradiva, delovni list, praktični prikazi
<p><b>Uvodna motivacija v srečanja in izpolnjevanje vprašalnika o prehranjevalnih navadah</b> (25 min)</p> <p><b>Teoretično:</b> pomen prehrane za zdravje, hranila, skupine živil, ritem prehranjevanja (25 min)</p> <p><b>Praktično:</b> prehranski dnevnik (10 min), aktiven odmor (TD) (5 min), praktičen prikaz (velikost obroka) (10 min)</p> <p><b>Motivacijsko:</b> »Ice breaker« (10 min), motivacija za izpolnjevanje prehranskega dnevnika (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OBRAZEC 1: <b>PRISOTNOST NA SREČANJU;</b></li> <li>• OBRAZEC 2: <b>VPRAŠALNIK<sup>2</sup>;</b></li> <li>• DELOVNI LIST 1: <b>KVIZ O ZDRAVI PREHRANI;</b></li> <li>• DELOVNI LIST 2: <b>PREDNOSTI ZDRAVE PREHRANE ZA MOJE ZDRAVJE;</b></li> <li>• DELOVNI LIST 3: <b>ŽIVLJENJSKE ZGODBE - ZAKAJ V SPREMEMBO MOJEGA PREHRANJEVANJA?;</b></li> <li>• PUBLIKACIJA: <b>MOJ DNEVNIK PREHRANJEVANJA;</b></li> <li>• PRAKTIČNI PRIKAZ I.: <b>VELIKOST PORCIJE;</b></li> <li>• ZDRAVSTVENO-VZGOJNO GRADIVO</li> </ul>
<p><b>Teoretično:</b> refleksija preteklega srečanja in analiza prehranskega dnevnika (30 min) ter predstavitev pomena maščob, sladkih in slanih živil (15 min)</p> <p><b>Praktično:</b> praktični prikazi – sol, sladkor (10 min), aktiven odmor (5 min)</p> <p><b>Motivacijsko:</b> ovire in pasti v prehranjevanju ter možne alternative v prehranjevanju (30 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OBRAZEC 1: <b>PRISOTNOST NA SREČANJU;</b></li> <li>• DELOVNI LIST 4: <b>OVIRE IN PASTI (SKUŠNJAVE) V PREHRANJEVANJU;</b></li> <li>• PRAKTIČNI PRIKAZ II.: <b>SLADKOR IN SLADKA ŽIVILA;</b></li> <li>• PRAKTIČNI PRIKAZ III.: <b>SOL IN SLANA ŽIVILA;</b></li> <li>• DELOVNI LIST 5: <b>KAJ LAHKO SPREMINJAM V SVOJEM PREHRANJEVANJU (ALTERNATIVE)?;</b></li> <li>• ZDRAVSTVENO-VZGOJNO GRADIVO</li> </ul>
<p><b>Teoretično:</b> refleksija preteklega srečanja (15 min), predstavitev osnov načrtovanja jedilnika (25 min)</p> <p><b>Praktično:</b> sestavljanje jedilnika (30 min), aktiven odmor (5 min)</p> <p><b>Motivacijsko:</b> spoprijemanje s stresom in nagrajevanje (15 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OBRAZEC 1: <b>PRISOTNOST NA SREČANJU;</b></li> <li>• DELOVNI LIST 6: <b>SPOPRIJEMANJE S STRESOM;</b></li> <li>• DELOVNI LIST 7: <b>NAGRAJEVANJE;</b> PUBLIKACIJA: <b>MOJ DNEVNIK PREHRANJEVANJA;</b></li> <li>• ZDRAVSTVENO-VZGOJNO GRADIVO</li> </ul>

Srečanje	Oblika dela	Trajanje	Naslov srečanja
IV.	Individualno	30 min/ udelež.	<b>Spremembe, pregled napredka in načrt za naprej</b>
V.	Skupinsko	90 min	<b>Kako vzdržujem spremembe v prehranjevanju?</b>
VI.	Individualno	30 min/ udelež.	<b>Spremljanje napredka in novi cilji</b>

<sup>4</sup> Uporabi se enak vprašalnik, kot na prvem srečanju



	Vsebinska in časovna opredelitev srečanj <sup>1</sup>	Gradiva, delovni list, praktični prikazi
	<p><b>Motivacijsko:</b> pregled dnevnika in pisnih gradiv (delovnih listov), podpora okolja, ocena pripravljenosti in priprava osebnega načrta (do 30 min na osebo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OBRAZEC 1: <b>PRISOTNOST NA SREČANJU;</b></li> <li>• DELOVNI LIST 8: <b>MOJ OSEBNI NAČRT;</b></li> <li>• DELOVNI LIST 9: <b>KONTROLNI LIST – ALI IZVAJAM DOGOVORJEN OSEBNI NAČRT?</b></li> </ul>
	<p><b>Teoretično:</b> refleksija preteklega srečanja (15), nakupovanje hrane, priprava hrane in označevanje živil (15 min)</p> <p><b>Praktično:</b> učenje branja označb na živilih, učenje udeležencev za zdravo izbiranje živil na trgovskih policah in prehranjevanje zunaj doma (45 min), aktiven odmor (5 min)</p> <p><b>Motivacijsko:</b> upiranje skušnjavam (10 min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OBRAZEC 1: <b>PRISOTNOST NA SREČANJU;</b></li> <li>• DELOVNI LIST 10: <b>»ZDRAVO« NAKUPOVANJE;</b></li> <li>• DELOVNI LIST 4: <b>OVIRE IN PASTI (SKUŠNJAVE) V PREHRANJEVANJU;</b></li> <li>• OBRAZEC 2: <b>VPRAŠALNIK<sup>4</sup></b></li> </ul>
	<p><b>Motivacijsko:</b> pregled osebnega načrta, napredki v procesu spreminjanja prehranjevalnih navad, težave, ovire, podpora udeležencem, nadgradnja osebnega načrta (30 min/udeleženca)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OBRAZEC 1: <b>PRISOTNOST NA SREČANJU;</b></li> <li>• DELOVNI LIST 8: <b>MOJ OSEBNI NAČRT;</b></li> </ul>





1.

**SREČANJE:**

ZDRAVA PREHRANA – ZA  
BOLJŠE POČUTJE IN ZDRAVJE



# PRVO SREČANJE:

## ZDRAVA PREHRANA – ZA BOLJŠE POČUTJE IN ZDRAVJE

Trajanje: 90 min

Število udeležencev: 10

**Cilji srečanja:**

Udeleženci bodo spoznali:

- tveganja, ki jih za zdravje predstavlja nezdravo prehranjevanje,
- vrste hranilnih snovi,
- skupine živil,
- pomen obroka in pravilno razporejanje obrokov preko dneva,
- dnevnik prehranjevanja in navodila za izpolnjevanje dnevnika.

**Potrebni pripomočki:**

Za vodje	Za udeležence
<ul style="list-style-type: none"> <li>• stoli in mize,</li> <li>• računalnik in LCD projektor,</li> <li>• tabla ali »flip chart«, papir, svinčniki, flomastri,</li> <li>• <b>obrazec 1:</b> Prisotnost na srečanju,</li> <li>• <b>obrazec 2:</b> Vprašalnik o prehranjevalnih navadah,</li> <li>• zdravstveno-vzgojno gradivo (plakat prehranske piramide, zloženka »Začnimo dan z zajtrkom«, zloženka »Uživajmo 5 na dan«),</li> <li>• <b>praktični prikaz I.:</b> Velikost porcije.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>obrazec 2:</b> Vprašalnik o prehranjevalnih navadah.</li> <li>• <b>delovni list 1:</b> Kviz o zdravi prehrani.</li> <li>• <b>delovni list 2:</b> Prednosti zdravega prehranjevanja za zdravje.</li> <li>• <b>delovni list 3:</b> Živiljenjske zgodbe - Zakaj v spremembo mojega prehranjevanja?</li> <li>• <b>publikacija:</b> Moj dnevnik prehranjevanja,</li> <li>• <b>zdravstveno-vzgojno gradivo</b> (zloženka »Začnimo dan z zajtrkom«, zloženka »Uživajmo 5 na dan«...).</li> <li>• papir in svinčnik za zabeleške.</li> </ul>

**Teoretični modul:**

- osnove zdrave prehrane I.: pomen hranil, skupine živil, obrok in ritem prehranjevanja.

**Praktične/motivacijske veščine in pristopi:**

- motivacija k razmišljanju o lastnem prehranjevanju in skrbi za zdravje.
- predstavitev publikacije: Moj dnevnik prehranjevanja.

Opombe:

Potek srečanja:

## 1. Sprejem udeležencev s kratkim uvodom

Po uvodni predstavitvi izvajalca in uvodnem pozdravu skupine se v uvodu srečanja najprej predstavi namen srečanj in cilje, ki jih želimo doseči na srečanjih.

## 2. »Ice-breaker«

Nadaljujete z »ice breaker-jem«. Izberete lahko eno od treh možnosti, ki so navedene v nadaljevanju:

**Možnost 1:** Zelo priporočljivo je, da udeležence na začetku srečanja pozovete k aktivni udeležbi. Vprašajte jih, kaj si predstavljajo pod pojmom zdrava prehrana oziroma zakaj je prehranjevanje pomembno. Razdelite jim **delovni list 1** (Kviz o zdravi prehrani) in jih prosite, da vsak zase odgovori na vprašanja v kvizu. S tem boste marsikdaj »prebili« led, odgovori udeležencev pa vam bodo lahko služili kot izhodišče pri nadaljnjem vodenju srečanja. Posamezna vprašanja kviza lahko razrežete in jih razdelite med udeležence. Sledi diskusija v skupini.

1. Sprejem udeležencev s kratkim uvodom

2. »Ice-breaker« - npr. kviz o prehrani; spoznavanje prednosti zdravega prehranjevanja; življenjske zgodbe ...

3. Teoretični modul - osnove zdrave prehrane I.

4. Aktivni odmor

5. Praktične/motivacijske veščine in pristopi - Moj dnevnik prehranjevanja

6. Povzetek in zaključki srečanja

**Možnost 2:** Razdelite jim **delovni list 2** (Prednosti zdravega prehranjevanja za zdravje), ki je primeren predvsem za ljudi, ki ne razmišljajo o spremembi prehranjevalnih navad oziroma so v veliki dilemi, kaj pravzaprav delajo na vašem srečanju. Iz tega prav tako lahko sledi razprava oziroma predstavitev, kaj zdrava prehrana pomeni v strokovnem smislu. Delovni list jim lahko izročite, da ga odnesejo domov in ga izpolnijo.

**Možnost 3:** Preberite življenjsko situacijo(e) (**delovni list 3**) o tem, zakaj se odločiti za zdravo prehranjevanje. Priporočljivo je tudi, da jim ponudite nekaj takih situacij za branje in razmislek doma.

Nadaljujte s kratko predstavitvijo, kako prehranjevanje vpliva na naše zdravje. Po kratki predstavitvi epidemiološke slike prehranjevanja nadaljujete s predstavitvijo modela zdravega prehranjevanja. Izvajalec naj predstavitev začne z osnovnimi komponentami zdrave prehrane (hranila, živila, obrok in ritem prehranjevanja).

### 3. TEORETIČNI MODUL – Osnove zdrave prehrane I.

#### Hranila

V uvodnem delu se udeležencem predstavi, kaj na krožniku sestavlja živila oziroma jedi. Ob tem se izpostavi vsebine o makro in mikrohranilih, s poudarkom, da jih v priporočenih koncentracijah vnašamo v telo le pod pogojem, da se prehranjujemo po načelih pestre in mešane prehrane. Pri teoretičnem delu predstavljanja hranil ni potrebno iti v podrobnosti, saj bodo udeleženci naenkrat pridobili ogromno količino informacij, ki jih težko uporabljajo pri praktičnih pristopih spreminjanja lastnih prehranjevalnih navad. Sporočite jim, da jih v priporočenih količinah lahko vnašamo v telo le, če se prehranjujemo pestro in mešano. To naj služi kot izhodišče za nadaljevanje podajanja vsebin o živilih. V tem delu bo diskusija najpogosteje nanese na uporabo prehranskih dopolnil oziroma na morebitne njihove dosedanje diagnoze glede pomanjkanja vnosa določenega hranila (na primer železa, kalcija in drugo). Več o tem lahko preberete v *Priročniku o zdravi prehrani*.

#### Skupine živil

Živila lahko predstavimo na izredno zanimiv, slikovit in praktičen način. Od strokovnjaka, ki vodi srečanje se pričakuje, da pozna čim več živil, ker pa je to dandanes preprosto nemogoče, nas o manj znanih živilih lahko mnogokrat informirajo tudi udeleženci. Ni potrebno, da nas taka situacija vodi v zadrego. O novem živilu, ki ga še ne poznate, se poučite do naslednjega srečanja, in ponovno spregovorite o njem na enem izmed prihodnjih srečanj. Priporočamo vam, da si podatke o tako imenovanih manj znanih živilih pridobite tudi pri strokovnjakih na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Pri skupinah živil dajte poudarek razvrščanju živil na zdrave in nezdrave izbire. Ne govorite o nezdravi in zdravi hrani. Vsa živila so zdrava, nezdrava so lahko le tista, ki za potrošnika predstavljajo tveganje za zdravje (na primer živilo, ki vsebuje mikroorganizme, težke kovine, toksine plesni ...). Udeležence spodbujajte



k aktivnemu razmišljanju o tem, kam bi uvrstili posamezno živilo v prehranski piramidi. Povejte jim, zakaj živila razvrščamo po skupinah. Ključni cilj pogovora o živilih je torej pridobitev informacije o tem, kakšne alternative lahko udeleženec izbira v primeru, ko je nagnjen k nezdravim izbiram (živila z več maščob, sladkorja, soli, umetnih dodatkov ...). Poskušajte jih prepričati, da lahko pri vsaki nezdravi izbiri najdemo zdravju koristno zamenjavo. Pri predstavitvi skupin živil si pomagajte s plakatom prehranske piramide. Do naslednjega srečanja jim za domačo nalogo naložite, da naj premišljujejo o svojih sedanjih navadah glede izbire živil v lastni prehrani ter o možnostih njihove nadomestitve z bolj zdravimi izbirami. Temo glede razvrščanja živil ponovite na vašem naslednjem srečanju.

### **Obrok, ritem prehranjevanja in velikost porcije (teoretični in praktični prikaz)**

Iz vsebin o skupinah živil lahko postopno preidete k vsebinam o obroku, vrstah obrokov ter njihovi pravilni razporeditvi preko dneva. **Neustrezen ritem prehranjevanja** je dandanes eden izmed ključnih težav v prehranjevanju ljudi. *Obroki* (zajtrk, malica, kosilo, večerja ...) predstavljajo hrano, ki jo človek v različnih časovnih obdobjih dneva razporedi v svoje prehranjevanje. V praksi je problematična predvsem neustrezna razporeditev, izpuščanje obrokov, nekulturno uživanje ter neustrezna sestava obrokov. Ob tem ne pozabite, da smo ljudje različni, da imamo različne ritme življenja, delovnika, kulturne nagibe in drugo. Na začetku pri udeležencih preverimo, kako si oni razporejajo obroke prek dneva. Ljudje pogosto ne razumejo, da je obrok tudi prigrizek (čokolada, ki jo zaužijejo pred TV ali pri delu z računalnikom, kava z mlekom, sendvič, ki ga pojemo stoje ...). To je lahko osnova za razgovor in priporočila. **Ne pozabite omeniti pitja in nadomeščanja pijač**, kar je natančneje predstavljeno v *Priročniku o zdravi prehrani*. Udeležence poskušajte spodbuditi k temu, da vsak pri sebi poišče razloge za njegov način razporejanja obrokov preko dneva. Veliko udeležencev bo že med pogovorom potrdilo, da se prehranjujejo nezdravo in neredno, kar je zagotovo napredek. Napredek pri posamezniku je lahko že to, da se zaveda lastnih napak.

Velik problem prehranjevalnih navad je tudi velikost porcije. S pomočjo **praktičnega prikaza I.** predstavite pravila sestavljanja zdravega krožnika, pomen pestrosti jedilnika ter velikost porcije.

## 4. Aktivni odmor

## 5. PRAKTIČNE/MOTIVACIJSKE VEŠČINE IN PRISTOPI

### Spremljanje prehranjevanja z dnevnikom prehranjevanja

Po predstavitvi teoretičnih vsebin lahko postopno preidete k metodam spremljanja prehranjevalnih navad. Udeležencem sporočite, da bodo tekom srečanj spoznali preproste strategije, kako sprotno prihajati do konkretnih izboljšav v prehranjevanju.

**Ne pozabite jim sporočiti, kaj je cilj izpolnjevanja dnevnika!** Predstavite jim publikacijo z naslovom *Moj dnevnik prehranjevanja*. Udeleženci naj spoznajo smisel izpolnjevanja. Na naših srečanjih bomo uporabljali pristop 7-dnevnega prehranskega dnevnika. Udeležencem priporočite, da izpolnjevanje dnevnika prehranjevanja lahko traja daljši čas, saj je to tudi motivacijsko sredstvo za izboljševanje prehranjevalnih navad. Na konkretnem primeru jim predstavite pravilno in nepravilno izpolnjevanje dnevnika. Najpogostejše napake izpolnjevanja so, da udeleženec neredno in premalo določno izpolnjuje obrazec. Ob tem jih spodbudite, da redno in sprotno zapisujejo tudi svoje občutke pri uživanju posameznega obroka. To je namreč lahko pomemben pokazatelj situacij, na katere bi se moral skozi proces spreminjanja navad osredotočiti posamezni udeleženec srečanja.

## 6. Zaključek delavnice

Na kratko povzemite predstavljene vsebine in jih strnite v nekaj konkretnih zaključkov.

Navajamo jih le nekaj:

1. Zdravo prehranjevanje je proces, zato je treba z njim začeti čimprej.
2. Skozi naša srečanja boste pridobili znanja in veščine, da boste lahko spremembe postopno vnesli v svojo vsakodnevno življenjsko rutino.
3. Zdrava prehrana vam bo pomagala doseči in vzdrževati optimalno telesno težo in deluje varovalno pred pojavom bolezni (visok krvni tlak, povišan holesterol, maščobe in sladkor v krvi ...).
4. Zdrava prehrana temelji na:
  - zdravih izbirah živil iz vseh skupin (sadja in zelenjave, polnovrednih žit, posnetih vrst mleka in mlečnih izdelkov, pustih vrstah mesa in rib ter stročnic, zmernemu uživanju jajc ...);

- omejevanju vnosa nasičenih maščob, transmaščob, holesterola, soli in dodanega sladkorja;
  - rednem uživanju manjših obrokov.
5. Ob zaključku prvega srečanja udeležence zaprosite, da do naslednjega tedna čim bolj natančno beležijo prehranski dnevnik (vključno z dilemami s katerimi se soočijo), ki ga izpolnjenega oddajo na tretjem srečanju.
  6. Udeležence spodbudite, da si lahko več o zdravi prehrani oziroma o vsebinah z vaših srečanj preberejo v zadnjem delu publikacije *Moj dnevnik prehranjevanja*.



Priporočamo, da jih na prvem srečanju seznanite s svojimi kontaktnimi podatki, da se lahko obrnejo na vas in vas prosijo za morebitna pojasnila in pomoč pri izpolnjevanju Mojega dnevnika prehranjevanja. Navkljub temu, da ste jim svoje kontaktne podatke posredovali že v vabilu, jim jih ponovno napišite na tablo oziroma jim izročite vizitko z vašimi podatki (telefon, e-pošta).





# 2.

**SREČANJE:**  
KAJ ME SPODBUJA  
K ZDRAVI PREHRANI?



# DRUGO SREČANJE:

## KAJ ME SPODBUJA K ZDRAVI PREHRANI?

Trajanje: 90 min	Število udeležencev: 10
<p><b>Cilji srečanja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• udeleženci utrdijo pomen rednega beleženja svoje prehrane z dnevnikom prehranjevanja,</li> <li>• prepoznavajo problematična živila (z vidika njihove sestave) v svoji prehrani in spoznajo ustrezne zamenjave,</li> <li>• se naučijo prepoznavati ovire in pasti v prehranjevanju.</li> </ul>	
<p><b>Potrebni pripomočki:</b></p>	
<p><b>Za vodje</b></p>	<p><b>Za udeležence</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>orodje:</b> Elektronska kuhinjska tehtnica,</li> <li>• <b>praktični prikaz II:</b> Sladkor in sladka živila,</li> <li>• <b>praktični prikaz III:</b> Sol in slana živila,</li> <li>• sol, olje, sladkor, pribor ...,</li> <li>• stoli in mize,</li> <li>• računalnik in LCD projektor,</li> <li>• tabla ali »flip chart«, papir, svinčniki, flomastri,</li> <li>• <b>obrazec 1:</b> Prisotnost na srečanju,</li> <li>• <b>zdravstveno-vzgojno gradivo</b> (plakat, zloženka »Preveč soli škodi« ...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• papir in svinčnik za zabeležke,</li> <li>• <b>zdravstveno-vzgojno gradivo:</b> (zloženka »Preveč soli škodi« ...),</li> <li>• <b>delovni list 4:</b> Ovire in pasti (skušnjave) v prehranjevanju,</li> <li>• <b>delovni list 5:</b> Kaj lahko spreminjam v svojem prehranjevanju (zamenjave).</li> </ul>
<p><b>Teoretični modul:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osnove zdrave prehrane II: sol in slana živila, sladkor in sladka živila (pijače), maščobe in mastna živila.</li> </ul>	
<p><b>Praktične/motivacijske veščine in pristopi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pregled in kratka analiza izpolnjenih prehranskih dnevnikov udeležencev (v skupini),</li> <li>• prepoznavanje ključnih ovir in pasti pri prehranjevanju.</li> </ul>	

**Opombe:**

Potek srečanja:

### 1. Refleksija preteklega srečanja

Ključni cilj drugega srečanja je naučiti udeležence, **kako spremljati lastne prehranjevalne navade s pomočjo prehranskega dnevnika**. To bo kasneje služilo kot osnova za izbiro ustreznih strategij za izboljšanje prehranjevalnih navad posameznega udeleženca.

Srečanje naj se prične s kratkim povzetkom vsebine preteklega srečanja.

Povprašajte jih:

1. ali so razmišljali o vsebinah, ki ste jih obravnavali na prvem srečanju;
2. ali so razmišljali o ovirah, pasteh ter morebitnih konkretnih strategijah (na primer uživanje manj soli, redno prehranjevanje ...), ki bi jih lahko motivirale k spremembam v prehranjevanju;
3. ali so se morda srečevali z morebitnimi težavami in ovirami pri izpolnjevanju prehranskega dnevnika.

1. Refleksija preteklega srečanja

2. Analiza prehranskih dnevnikov

3. Teoretični modul - osnove zdrave prehrane II.

4. Aktivni odmor

5. Praktične/motivacijske veščine in pristopi - ovire in pasti v prehrani

6. Povzetek in zaključki srečanja

## 2. Analiza prehranskih dnevnikov

Po kratkem uvodnem delu še enkrat poudarite pomen in cilj pravilnega vodenja prehranskega dnevnika. Pogovor naj bo voden, vključuje pa naj vsebine zdravega prehranjevanja (ritem prehranjevanja, vključevanje živil, občutki ob uživanju obroka ...) iz preteklega srečanja. V obliki pogovora z udeleženci naredite splošno analizo dnevnikov v smislu razreševanja problemov, s katerimi so se udeleženci srečevali pri izpolnjevanju. Vodenje dnevnika naj postane vsakdanjik posameznika, saj bo z njegovo pomočjo (sam ali v diskusiji s strokovnjakom) v kasnejših fazah sproti in lažje iskal zamenjave nezdravim prehranskim izbiram. Udeležence motivirajte, da naj izpolnjevanje dnevnika postane rutina njihovega vsakdanjika, vsekakor pa vsaj v času obiskovanja srečanj.

Natančnejši analizi prehranskih dnevnikov udeležencev bo namenjeno četrto, individualno srečanje.

## 3. TEORETIČNI MODUL – Osnove zdrave prehrane II.

Teoretični del predstavlja nadgradnjo prvega srečanja, ko ste udeležencem na splošno predstavili krovne teme s področij zdrave prehrane. Da bi udeleženci lažje uresničili načela zdrave prehrane v vsakdanjem življenju je potrebno nivo znanja naslednjih vsebin prilagoditi uporabni (praktični) ravni. To pomeni, da je ta razlaga bolj konkretna. Pogovor naj teče o živilih, ki jih udeleženci uživajo oziroma o čim bolj konkretnih prehranskih izbirah, ki jih ljudje iz trgovskih polic oziroma restavracij vključujejo v svojo prehrano. Ta del srečanja od izvajalca zahteva dobro poznavanje dostopnih živil na tržišču, njihovo sestavo ter zamenjave za nezdrave izbire. Cilj teh teoretičnih vsebin je, da udeleženci znajo oceniti živila z vidika vsebnosti maščob, sladkorja in soli ter izbrati druge, zdravju koristnejše prehranske izbire.

### Maščobe in maščobna živila

Na kratko povzemite vsebine prvega srečanja o maščobah. Pri tem uporabite vsebine, ki so opredeljene v *Priročniku o zdravi prehrani*. Poudarite predvsem, da so maščobe v prehrani človeka pomembne, vendar jih v današnjem času zaužijemo preveč. Pomembna je predvsem neustrezna izbira maščob, saj izbiramo predvsem nekakovostne nasičene in transnensičene maščobe, ki so pomemben dejavnik tveganja za najrazličnejše kronične nenalezljive bolezni. Predstavite živila, ki vsebujejo največ odsvetovanih (nasičenih in transnensičenih živil) ter živila, ki vsebujejo priporočene esencialne maščobe (plave ribe: losos, sardele; oreški ...). Poudarite tudi živila, ki so skriti vir maščob (na primer predelana živila, kot so čipsi, barjene klobase, industrijske paštete, nekateri pekovski izdelki, polpripravljena in gotova živila, polnomastno mleko in mlečni izdelki, čokolade, pripravljene deserti in slaščičarski izdelki, pice, majoneze, čokoladni namazi, industrijski prelivji za solate in predpripravljene omake ...).



### Sladkor in sladka živila

Sladkor je podobno kot maščobe problematičen v prehrani, saj je živilom pogosto dodan v prekomernih količinah. Predstavite živila, ki vsebujejo največ dodanega sladkorja (sladke gazirane pijače, vode z okusi, sadni sirupi, sadne pijače, nektarji, sladki prigrizki in slaščice). Udeležencem predstavite razliko med posameznimi vrstami pijač (na primer sok s 100 % deležem sadja, nektar, sadna pijača ...) ter vsebnost dodanega sladkorja. Med sladka živila pogosto prištevamo tudi nekatere pekovske izdelke, slaščičarske izdelke in industrijske deserte, čokoladne namaze, jogurtove napitke, čokolado, sladolede, konditorske izdelke ...). Poudarite tudi mit o rjavem sladkorju ter fruktozi, ki naj bi veljala za bolj zdravi izbiri sladkorja. Več o tem najdete v *Priročniku o zdravi prehrani*. Priporočamo, da vsebnost sladkorja nazorno prikazete na konkretnih modelih živil, ki jih v ta namen prinesite na srečanje (kosmiči za zajtrk, čokolade, bomboni, različne vrste sladkih pijač ...). Demonstrirate lahko tako, da jim praktično (s sladkorjem in čajno žličko) prikazujete vsebnost sladkorja v posameznih živilih oziroma z vrečicami sladkorja (5 g), ki so po velikosti identične čajni žlički sladkorja. Pri tem uporabite **praktični prikaz II**.

### Sol in slana živila

Skupaj z udeleženci preglejte zloženko »Preveč soli škodi«. Na srečanje prinesite kuhinjsko tehtnico in demonstrirajte količine soli, ki zadoščajo fiziološkim potrebam odrasle osebe (1,5 g soli na dan), še sprejemljivo vrednost dnevnega vnosa soli za odrasle (5 g soli na dan) ter vnose, ki jih odrasli povprečno zaužijemo v dnevni prehrani (12 g soli na dan). Po vaši demonstraciji naj tehtanje poskusijo izvesti še udeleženci. Ključno sporočilo udeležencem naj bo tudi podatek, katera živila prispevajo največ soli v prehrani oziroma katerim naj bi se izogibali. Pri tem uporabite **praktični prikaz III**.

- ▲ zelenjave in sadja, oreškov in semen
- ▲ polnozrnatih kruhov in drugih izdelkov
- ▲ živil z več  $\Omega$ -3 maščobnih kislin (morske ribe)

**UŽIVAJMO VEČ**

**UŽIVAJMO MANJ**

- ▼ predelanega mesa in mesnih izdelkov
- ▼ predelanih prigrizkov/jedi, ki vsebujejo veliko maščob, soli in sladkorja
- ▼ slanih živil

#### 4. Aktivni odmor

### 5. PRAKTIČNE/MOTIVACIJSKE VEŠČINE IN PRISTOPI

#### Ovire in pasti v prehranjevanju

Udeleženci naj v skupini ali posamezno identificirajo ključne ovire in pasti, povezane s prehranjevanjem v najrazličnejših situacijah (obisk sorodnikov, prehrana v času dela, praznovanja, stresne življenjske situacije ...). Izvajalec srečanja naj nato sproži razpravo in izmenjavo mnenj med udeleženci.

Udeležencem predstavite, kje in v katerem času so lahko najbolj izpostavljeni pastem pri prehranjevanju. Svetujte jim, kako se tem pastem lahko izognejo v domačem oziroma delovnem okolju, na praznovanjih, na potovanjih ... V tem delu udeležencem predstavite **nabor možnih praktičnih sprememb (delovni list 4)**, ki jih lahko naredijo v svojih prehranjevalnih navadah, ko se soočajo z ovirami oziroma pastmi. Zelo pomembno je tudi, da imajo udeleženci med spreminjanjem življenjskega sloga spodbujevalno podporo v svojem okolju, kjer živijo oziroma delajo.

Oseba, ki spreminja življenjske navade je v družbi pogosto izpostavljena različnim oviram in pritiskom iz okolice ter stresu. Vprašanja so lahko mnogokrat zbadljiva in moteča, kar lahko posledično vpliva na posameznika, ki želi spremeniti svoje življenjske navade.

Po zaključenem pogovoru udeležence spodbudite, da vsak zase (doma) na **delovni list 5 zabeleži seznam sprememb (2 do 3), ki jih bo oziroma bi jih najlažje spremenil pri prehranjevanju v posamezni situaciji. Udeležence spodbudite k temu, da so spremembe bolj uresničljive, če jih postopno uvajamo v naše življenje.**

#### 6. Povzetek in zaključki srečanja

Ob zaključku srečanja jih zaprosite, da še naprej razmišljajo o spremembah v njihovem prehranjevanju in da do naslednjega srečanja identificirajo od dve do tri konkretne aktivnosti za izboljšanje lastnega prehranjevanja. Zabeležijo naj jih na **delovni list 5, ki ga prinesejo na prvo individualno srečanje.**



# 3.

## SREČANJE: SESTAVLJANJE ZDRAVIH OBROKOV



# TRETJE SREČANJE:

## SESTAVLJANJE ZDRAVIH OBROKOV

Trajanje: 90 min

Število udeležencev: 10

**Cilji srečanja:**

- udeleženci se naučijo spoprijemanja s stresom pri spreminjanju prehranjevalnih navad,
- spoznajo nagrajevanje, kot način motivacije za vzdrževanje spreminjanja prehranjevalnih navad,
- spoznajo individualen podatek o stanju hranjenosti in energijskih potrebah,
- se naučijo praktičnega načrtovanja obrokov,
- spoznajo pomen načrtovanja prehrane, kot vodilo in motivacijo za dolgoročno vzdrževanje zdravih prehranjevalnih navad.

**Potrebni pripomočki:****Za vodje**

- stoli in mize,
- računalnik in LCD projektor,
- tabla ali »flip chart«, papir, svinčniki, flomastri,
- **obrazec 1:** Prisotnost na srečanju.

**Za udeležence**

- **delovni list 6:** Spoprijemanje s stresom,
- **delovni list 7:** Nagrajevanje,
- svinčnik in papir za zabeleške.

**Praktične/motivacijske veščine in pristopi:**

- spopadanje s stresom in spodbujanje k nagrajevanju, kot obliki motivacije pri spreminjanju prehranjevalnih navad,
- predstavitev enostavne metode načrtovanja jedilnikov.

**Opombe:**

Potek srečanja:

## 1. Kratka refleksija preteklega srečanja

Na začetku izvajalec srečanja naredi kratek pregled preteklih srečanj. Začnite z ovirami in pastmi. Začnite razpravo o tem, s kakšnimi ovirami se srečujejo pri dosedanjem uvajanju sprememb prehranjevanja v svoje življenje. Izpostavite tudi vprašanje podpore pri uvajanju sprememb(e) ali imajo podporo v svojem domačem oziroma delovnem okolju ter vprašanje glede stresa (kako se odzovejo na situacije v različnih življenjskih okoljih, ki so povezani z obroki in prehranjevanjem). Ključno je, da poudarite, da so relapsi (padci motivacije) med spremembami življenjskih navad običajni in do njih lahko pride večkrat (na primer ljudje shujšajo in zopet zaidejo na stare tirnice ter se zredijo ...). Pomembno je, da jim poveste, kako se ubraniti morebitnih padcev v motivaciji za spremembo oziroma kako se obnašati v stresnih situacijah (na primer izogibanje situacijam (zabavam, družinskim srečanjem, sedenjem pred TV), ki predstavljajo skušnjava).

## 2. Vaja – Spoprijemanje s stresom

Preden jim izročite **delovni list 6** za spoprijemanje s stresom lahko naredite kratko diskusijo. Prav tako pred izročitvijo **delovnega lista 7** za nagrajevanje udeležence pozovete k razmisleku, kaj bi lahko bile za njih nagrade za dosežene spremembe v prehranjevanju, ki niso nujno povezane s hrano.

1. Kratka refleksija preteklih srečanj s poudarkom na ovirah in pasteh v prehranjevanju.

2. Vaja - Spoprijemanja s stresom

3. Nagrajevanje za uspešno izvajanje spremembe

4. Razdelitev podatkov udeležencem o stanju hranjenosti in energijskih potrebah s kratko razlago

5. Praktične/motivacijske veščine in pristopi - Sestavljanja jedilnika

6. Aktivni odmor

7. Povzetek in zaključki srečanja

3

Nekaj usmeritev za zmanjševanje stresa pri spreminjanju prehranjevalnih navad:

- Naredite majhne spremembe (1–3) znotraj ene skupine živil (na primer v svoj jedilnik vključite en obrok zelenjave dnevno več, izključite sladka živila, zamenjajte bel kruh za polnovrednega ...).
- Izberite nadomestek zdrave izbire (na primer namesto mastnega dela mesa govedine pri pripravi juhe, izberite bolj pusto meso ...).
- Na začetku obroka raje izberite manjšo porcijo in nato nadaljujte z dodatkom hrane, če imate še vedno občutek lakote.

### 3. Nagrajevanje za uspešno izvajanje spremembe

Ko človek naredi spremembo v svojem življenjskem slogu, je cilj, da le-to postane njegov način življenja. Za vzdrževanje se lahko nagrajate. Ni nujno, da je nagrada nekaj velikega ali materialnega, kar si lahko kupimo z denarjem. Pomembno je, da izberete nagrado, ki je pomembna za vas. Nagrada je lahko izguba telesne teže kot posledica hujšanja, ugotovitev zdravnika, da ste po spremembi prehranjevalnih navad uredili vaš krvni sladkor, znižali krvni tlak ali holesterol, da se nagrajate s prostim časom ali aktivnim preživljanjem prostega časa v naravi ... Udeležencem izročimo **delovna lista 6** in **7** za domov.

### 4. Razdelitev podatkov udeležencem o stanju hranjenosti in energijskih potrebah s kratko razlago

Po zaključku uvodnega dela vsakemu izmed udeležencev izročite **izračun ocene hranjenosti (izražen v indeksu telesne mase)**, ki ste ga pridobili na osnovi podatkov antropometričnih meritev na uvodnem razgovoru. Prav tako se vsakemu udeležencu individualno izroči **podatek o njegovih dnevni energetskih potrebah**. Pri rezultatih meritev na analizatorjih telesne sestave ne pozabite upoštevati faktor PAL – Stopnja telesne dejavnosti in faktor telesne dejavnosti v prostem času. Več o določanju energijskih potreb lahko preberete v *Priročniku o zdravi prehrani*.



## 5. PRAKTIČNE/MOTIVACIJSKE VEŠČINE IN PRISTOPI

# 3

### Sestavljenje jedilnikov

Sledi predstavitev metode načrtovanja jedilnika, ki naj bo praktična. Opis načrtovanja je natančneje opredeljen v *Priročniku o zdravi prehrani*.

Po zaključku vaše predstavitve naj se udeleženci razporedijo v skupine po dve oziroma tri osebe. Načrtujejo naj primer zdravega in uravnoveženega jedilnika. V kolikor v vašem zdravstvenem domu razpolagate z živili iz plastičnih mas, si lahko pri prikazu načrtovanja jedilnikov pomagata s to metodo, saj je za ljudi uporabna in razumljiva. Načrtovanje prehrane naj temelji na principu zdravega krožnika.

Izvajalec med delom skupin pomaga z usmeritvami ter dodatnimi napotki. Usmerjajte jih celovito, kar pomeni, da jedilnike načrtujejo na način, ki bo za posameznika izvedljiv (na primer na delovnem mestu, službenem potovanju ...) in sprejemljiv (vključuje naj tudi živila/jedi, ki jih oseba rada uživa).

## 6. Aktivni odmor

## 7. Povzetki in zaključki srečanja

Ob zaključku srečanja udeležence dodatno motivirajte, da do naslednjega srečanja sestavijo primer jedilnika.



**NE POZABITE!** Udeleženci vam na današnjem srečanju oddajo v pregled *Moj dnevnik prehranjevanja*.







# 4.

**SREČANJE:**  
SPREMEMBE, PREGLED NAPREDKA  
IN NAČRT ZA NAPREJ

## ČETRTO SREČANJE:

### SPREMEMBE, PREGLED NAPREDKA IN NAČRT ZA NAPREJ

Trajanje: 30 min/udeleženec

Število udeležencev: 10

**Cilji srečanja:**

- pregled dnevnika prehranjevanja posameznega udeleženca,
- priprava individualnega osebnega načrta za vsakega udeleženca.

**Potrebni pripomočki:****Za vodje**

- stola, miza, papir in svinčnik za zabeleške,
- **obrazec 1**: Prisotnost na srečanju.

**Za udeležence**

- **delovni list 8**: Osebni načrt,
- **delovni list 9**: Kontrolni delovni list – Ali izvajam dogovorjen osebni načrt.

**Praktične/motivacijske veščine in pristopi:**

- pregled Mojega dnevnika prehranjevanja ter izpolnjenih delovnih listov: ovire in pasti v prehranjevanju (**Delovni list 4**); kaj lahko spreminjam v svojem prehranjevanju (**Delovni list 5**).

Opombe:

Potek srečanja:

## 1. Pregled Mojega dnevnika prehranjevanja in ostalih pisnih gradiv (delovnih listov) ter pogovor

Izvajalec in udeleženec pregledata *Moj dnevnik prehranjevanja* in se pogovarjata o morebitnih možnih spremembah prehranjevalnih navad. Izvajalec že pred srečanjem z udeležencem ovrednoti in korigira prehranski dnevnik.

Udeleženca motivirajte, da lahko svoje prehranjevalne navade še naprej spremlja s pomočjo izpolnjevanja *Mojega dnevnika prehranjevanja*, kar je tudi ena izmed motivacij za krepitev sprememb v prehranjevalnih navadah.

## 2. Ocena pripravljenosti za spremembo v prehranjevalnih navadah

Izvajalec izpostavi vprašanje v zvezi s **podpornimi okolji** po principu *vprašam, povem, vprašam*<sup>5</sup>.

Na primer:

1. Ali ste o spremembah prehranjevalnih navad oziroma obiskih naših srečanj že govorili s svojimi ožjimi družinskimi člani ter ljudmi s katerimi delate?
2. Vas v vaši odločitvi in početju podpirajo?
3. Na kakšen način si želite, da bi vas okolica podpirala ali spodbujala pri spreminjanju vaših prehranjevalnih navad?
4. Ali si želite, da bi vam še kdo od vaših bližnjih stal ob strani v procesu spreminjanja vaših navad?
5. Kje vidite vaše osebne ovire za spremembe v prehranjevanju?
6. Kje vidite priložnosti za spremembe v prehranjevanju, ki bi jih lahko vzdrževali tudi dolgoročno?

Izvajalec srečanj in udeleženec po pregledu prehranskega dnevnika in kratkem vodenem pogovoru pripravita oziroma določita možne spremembe v prehranjevanju (v kolikor jih oseba že na podlagi vaših predhodnih srečanj ni uvedla).

1. Pregled Mojega dnevnika prehranjevanja in ostalih pisnih gradiv (delovnih listov) in pogovor

2. Ocena pripravljenosti za spremembo v prehranjevalnih navadah

3. Oblikovanje osebnega načrta prehranjevanja

<sup>5</sup> Glejte publikacijo z naslovom: Podpora bolnikom pri obvladovanju kroničnih boleznih (NIJZ, December 2014) na straneh 11-12.

Priporočljivo je, da med izpolnjevanjem osebnega načrta izvajalec in udeleženec preko motivacijskega intervjuja naredita **oceno pripravljenosti za spremembo prehranjevalnih navad**. Ocena pripravljenosti je metoda, s katero utrdimo možnost/realnost uresničitve spremembe. Pri posamezni aktivnosti/spremembi, ki jo udeleženec prepozna kot možnost uresničevanja boljšega prehranjevanja. Metoda temelji na aktivni participaciji udeleženca ter iskanju možnih izkušenj, prepričanj in idej, ki udeleženca motivirajo k spremembi. Odnos med udeležencem in zdravstvenim delavcem naj temelji na partnerskem odnosu in ne avtoritarnosti zdravstvenega delavca.

Oceno pripravljenosti sestavlja ocena zmožnosti za spremembo in ocena pomembnosti za spremembo. Cilj analize je ugotoviti, na kaj se je potrebno pri posamezni spremembi v prehranjevanju osredotočiti (pomembnost ali zmožnost). Več o tej metodi lahko preberete v publikaciji: *Podpora bolnikom pri obvladovanju kroničnih bolezni (NIJZ, December 2014) na straneh 13-15.*

### 3. Oblikovanje osebnega načrta prehranjevanja

Z udeležencem pripravita **osebni načrt za spremembo prehranjevalnih navad (delovni list 8)**. Ob tem upoštevata ugotovitve iz prehranskega dnevnika, predlogov za spremembe v prehranjevanju, ki jih je kot uresničljive prepoznal udeleženec ter ocene pripravljenosti za spremembo.

Skupaj z udeležencem naredita dogovor in izpolnita osebni načrt po naslednjem principu dela:

#### 1. Preglejte realne možnosti začetka spremembe.

Pri tem pomaga, če:

- določite datum začetka spremembe v koledarju,
- izberete dan, ko bo začetek spremembe najlažji oziroma najboljše izvedljiv,
- izberete dan, ki bi bil najmanj stresen za začetek spremembe,
- označite dan, ko boste začeli izvajati spremembo (na primer v mobilnem telefonu, planerju, na koledarju ...).

#### 2. Udeleženca srečanj motivirajte, da bo o vajinem dogovoru spregovoril tudi ljudem v svojem okolju.

Ljudje pogosto radi naredijo takšne vrste dogovorov sami s seboj, kar jim zagotavlja varnost v primeru, če se spremembe ne bodo lotili oziroma jim bo spodletelo. To predstavlja kritično točko slabosti pri sprejemanju lastnih odločitev.

Udeleženca srečanj motivirajte k temu, da takoj prične s spreminjanjem prehranjevalnih navad. Dogovori, o katerih spregovorimo s svojim okoljem so močnejši, kot dogovori, ki jih sklenemo samo s seboj! Udeleženec naj v svojem okolju spregovori o svojih namerah. Gre za njegov lasten napredek v življenju. Gre za njegovo zdravje in boljše počutje.

V pogovoru z udeležencem poskušajte prepoznati konkretne ukrepe v prehranjevanju, ki jih izpeljete iz njegovih želja, zmožnosti in pripravljenosti za spremembo. Zabeležite jih v osebni načrt, ki ga na koncu simbolično (kot zavezo) podpišeta tako udeleženec kot izvajalec srečanj.

Ob zaključku pogovora damo udeležencu možnost, da ponovi skupne dogovore po principu *zapiranja »zategovanja« zanke*.<sup>6</sup>

Udeležencu izročite in pojasnite kontrolni **delovni list 9 (Ali izvajam dogovorjen osebni načrt)**, ki mu bo pomagal uresničevati osebni načrt, in mu na kratko opišite, čemu je namenjen.



**Udeleženca prosimo, da ponovi ključne točke (dogovore) iz vajinega pogovora.**



<sup>6</sup> Glejte publikacijo z naslovom: Podpora bolnikom pri obvladovanju kroničnih boleznih (NIJZ, December 2014) na straneh 13-15.



# 5.

## SREČANJE:

KAKO VZDRŽUJEM DOLGOROČNE  
SPREMEMBE V PREHRANJEVANJU?



# PETO SREČANJE:

## KAKO VZDRŽUJEM DOLGOROČNE SPREMEMBE V PREHRANJEVANJU?

Trajanje: 90 min

Število udeležencev: 10

**Cilji srečanja:**

- spremljati uvedbo prehranskih sprememb v življenjski slog in nuditi podporo pri stresu, nagrajevanju, odzivanju na okolico, iskanju zdravih nadomestkov, spodrseljajih ...,
- udeleženec pridobi znanje in veščine za vključevanje zdravih izbir, spremljanje označb na živilih ter znanja, ki so pomembna za nakupovanje in pripravo hrane.

**Potrebni pripomočki:****Za vodje**

- stoli in mize,
- računalnik in LCD projektor,
- tabla ali »flip chart«, papir, svinčniki, flomastri,
- **obrazec 1:** Prisotnost na srečanju.

**Za udeležence**

- svinčnik in papir za zabeležke,
- **delovni list 10:** »Zdravo« nakupovanje,
- **delovni list 4:** Ovire in pasti (skušnjave) v prehranjevanju,
- **obrazec 2:** Vprašalnik o prehranjevalnih navadah.

**Teoretični modul:**

- osnove zdrave prehrane III: označevanje živil, nakupovanje in priprava hrane.

**Praktične/motivacijske veščine in pristopi:**

- skušnjave, učenje veščin za pravilno izbiranje živil, branje označb na živilih ter pripravo hrane.

*Opombe:*



Potek srečanja:

## 1. Kratka refleksija preteklih delavnic s poudarkom na izvajanju osebnih načrtov (ovirah, pasteh, stresu, nagrajevanju, odzivanju na okolico, iskanju zdravih nadomestkov, spodrseljajih.)

Izvajalec na kratko povzame vsebino preteklega srečanja. Refleksija naj temelji na odzivih udeležencev oziroma izvajanju sprememb v prehranjevanju. Podobno kot na preteklem srečanju je nujno, da se kot vodja srečanja odzivite na potrebe udeležencev. Pozorni bodite na ovire, pasti, s katerimi se srečujete, stres, s katerim se soočajo v posameznih situacijah in nagradah. Če je prihajalo do spodrseljajev (zdrsov na stare vzorce prehranjevanja), jih vprašajte, zakaj je po njihovem mnenju prišlo do tega.

## 2. Pregled jedilnika z diskusijo

Udeležence vprašajte, kako jim je šlo pri načrtovanju jedilnika. V skupini se pogovarjajte o jedilnikih, ki so jih sestavili. Izvajalec vodi pogovor in skupaj s skupino pregleda (ter korigira) en jedilnik. Po kratkem uvodnem delu srečanja udeležence dodatno spodbudite k rednemu spremljanju in sestavljanju jedilnikov. Poveste jim tudi, da je to pomemben del uresničevanja osebnega načrta zdravega prehranjevanja oziroma motivacija.

Postopno preidete na teoretični modul o osnovah zdrave prehrane in motivacijske veščine glede spremljanja živil in branja označb. Teoretični in motivacijski del tega srečanja sta vsebinsko zelo povezana in prepletena.

1. Kratka refleksija preteklih delavnic s poudarkom na izvajanju osebnih načrtov (ovirah, pasteh, stresu, nagrajevanju, odzivanju na okolico, iskanju zdravih nadomestkov, spodrseljajih.)

2. Pregled jedilnika z diskusijo

3. Teoretični modul - osnove zdrave prehrane III.

4. Aktivni odmor

5. Praktične/motivacijske veščine in pristopi - upiranje skušnjavam

6. Izpolnjevanje vprašalnika o prehranjevalnih navadah

7. Povzetek in zaključki delavnice

5

### 3. TEORETIČNI MODUL III.

#### Nakupovanje in priprava hrane

Po izvedenem praktičnem delu izpolnjevanja osebnih načrtov izvajalec predstavi pomen nakupovanja in priprave hrane, ki sta pomembna pri načelih zdravega prehranjevanja. Pri tem uporabi *Priročnik o zdravi prehrani*, ki opredeljuje smernice »zdravega« nakupovanja in priporočene/odsvetovane načine priprave hrane. Izročite jim delovni list z zdravimi izbirami za nakupovanje (**delovni list 10**). Udeleženci imajo napotke o pripravi hrane tudi v publikaciji *Moj dnevnik prehranjevanja*.

#### Označevanje živil

Ob temi nakupovanja izvajalec srečanj izpostavi pomen spremljanja označb na živilih. Pri predstavitvi lahko uporabi modele živil ali praznih embalaž, ki jih lahko nato udeleženci preverjajo in se na izkustveni način učijo branja označb. Izvajalec srečanj udeležencem predstavi ključne podatke, na katere morajo biti potrošniki pozorni pri nabavi živil. Pri tem uporabi priporočeno vsebino, ki je opredeljena v *Priročniku o zdravi prehrani*. Udeležencem razdelite živila in naj razpravljajo o oznakah na živilih.

### 4. Aktivni odmor

### 5. PRAKTIČNE/MOTIVACIJSKE VEŠČINE IN PRISTOPI

#### Kako se upreti skušnjavam?

Izogibanje skušnjavam v procesu spreminjanja prehranjevalnih navad je eno ključnih ciljev posameznika. Udeležencem priporočamo, da se izogibajo situacijam in okoljem, kjer bi lahko prišlo do pretiranih skušnjav in možnih spodrslijajev v spreminjanju navad. Tovrstne situacije so lahko službene ali zasebne zabave in srečanja, druženja s prijatelji, sodelavci, družino, hitre izbire hrane pri pomanjkanju časa, prehrana zunaj doma, nakupovanje s praznim želodcem, večerno ali nočno delo, gledanje TV ...

Da bi se znal upreti skušnjavam, jih mora posameznik najprej prepoznati, šele nato sledi izključevanje le-teh iz naše dnevne rutine. Predvsem je pomembno to, da posameznik izbere takšen način življenja, ki ga veseli in mu zagotavlja zadovoljstvo.

**Možnost:** Izvedba igre vlog, kjer udeleženci s pomočjo izvajalca srečanj preigravo nekaj življenjskih situacij oziroma ponovite zgodbo iz 2. srečanja, ko ste že govorili o ovirah in pasteh v prehranjevanju. Ponovno uporabite delovni list o ovirah in pasteh (skušnjavah) v prehranjevanju (**delovni list 4**).

## 6. Izpolnjevanje končnega vprašalnika o prehranjevalnih navadah

## 7. Povzetek in zaključki delavnice

Izvajalci naj zaključku tega srečanja dajo poseben poudarek. Na tem srečanju se udeleženci kot skupina, poslovijo. Če v skupini prevladuje povezanost lahko naredite krog in udeležence prosite, da vsak pove nekaj o srečanjih. Če skupina ni povezano, lahko aktivnost opravite frontalno.

Udeležence ob zaključku motivirajte k izvajanju veščin, ki so jih pridobili na srečanjih o zdravi prehrani. Še enkrat poudarite pomen ustreznega prehranjevanja in vpliv le-tega na njihovo dolgoročno zdravje.

Zaključek naj vključuje naslednje:

- Ponovno izpostavite ključne epidemiološke podatke o vplivih prehranjevanja na zdravje.
- V nekaj točkah ponovite, kakšna znanja in veščine ste jim na petih srečanjih želeli podati.
- Spodbudite jih, da pridobljeno znanje uporabljajo vsak dan.
- Ponudite jim možnost, da se lahko občasno obrnejo na vas za strokovna navodila/pojasnila. Priporočamo, da jim izročite podatek o vaših »pogovornih urah«, ko ste dosegljivi za njih. V tem času jim lahko ponudite tudi analizo telesne sestave, kar je udeležencem, ki se odločajo spremeniti življenjski slog, pomembna motivacija.
- Ne pozabite jim omeniti, da se zopet srečate čez 3 mesece na individualnem srečanju, ko boste skupaj pregledali pozitivne spremembe in napredek. Sporočite jim, na kakšen način jih boste povabili (pisno, telefonsko ...).





# 6.

## SREČANJE: SPREMLJANJE NAPREDKA IN NOVI CILJI



# ŠESTO SREČANJE:

## SPREMLJANJE NAPREDKA IN NOVI CILJI

Trajanje: 30 min/udeleženec

Število udeležencev: 10

### Cilji srečanja:

- motivirati udeležence k vzdrževanju dogovorjenih ciljev oziroma določiti nove cilje (če so pretekle dosegli),
- ugotoviti ovire udeležencev, ki so bili pri uvajanju sprememb v prehranjevanju manj uspešni ter jih ponovno motivirati k spremembam,
- udeležence usmeriti in motivirati k udeleževanju na pogovornih urah v zdravstvenem domu.

### Potrebni pripomočki:

#### Za vodje

- stola, miza, papir in svinčnik za zabeležke.
- **obrazec 1**: Prisotnost na srečanju.

#### Za udeležence

- **delovni list 8**: Osebni načrt.

### Praktične/motivacijske veščine in pristopi:

- pregled izpolnjenih delovnih gradiv preteklih srečanj: Osebni načrt (**delovni list 8**); Ovire in pasti v prehranjevanju (**delovni list 4**); Kaj lahko spreminjam v svojem prehranjevanju (**delovni list 5**).

### Opombe:

Potek srečanja:

## 1. Uvod

Udeležence vprašajte, kako se počutijo in jih prosite, da vam opišejo obdobje, ko so uvajali nove spremembe v svoj življenjski slog. Opišejo naj občutke, s katerimi so se srečevali v procesu spreminjanja njihovih obstoječih navad in kako kontrolirajo situacije (skušnjave) v različnih okoljih. Ne pozabite omeniti okolice, v kateri se nahajajo. Navkljub temu, da nekateri niso bili preveč uspešni v spremembah, ne bodite kritični do njih. Padec motivacije pri ljudeh je običajen pojav. Poskušajte jih motivirati k ponovnemu poskusu. V pogovoru poskušajte od neuspešnih udeležencev izvedeti, kaj je bil ključni vzrok, da niso dosegli svojega cilja. Govorite o konkretnih primerih in poskušajte skupaj doseči odgovore in nove rešitve.

## 2. Pregled osebnega načrta in kontrolnega lista o izvajanju osebnega načrta in pogovor

Z udeležencem preverite osebni načrt in se pogovorite o doseganju ciljev in morebitnih ovirah, če cilji niso bili doseženi v dogovorjenem obsegu. Če so bili udeleženci uspešni, jim dajte svoje priznanje in čestitke. Ljudje smo radi pohvaljeni, kar nam je pogosto motivacija za naprej.

## 3. Priprava nadgradnje osebnega načrta

V dogovoru z udeležencem pripravite nadgraditev osebnega načrta. Uporabite **delovni list 8: Osebni načrt**. Spodbudite jih, da si najdejo podporo v nadaljevanju spreminjanja prehranjevalnih navad. Življenjske spremembe je lažje izvajati ob podpori somišljenikov z enakimi cilji (na primer pri hujšanju).

## 4. Motivacija k vzdrževanju sprememb in povabilo k udeležbi na pogovorne ure v zdravstvenem domu

V zaključnem delu udeležence povabite k udeležbi na pogovornih urah v vašem v zdravstvenem domu. Ponudite jim možnost meritev oziroma posveta.

### 1. Uvod

### 2. Pregled osebnega načrta in kontrolnega lista o izvajanju osebnega načrta in pogovor

### 3. Priprava nadgradnje osebnega načrta

### 4. Motivacija k vzdrževanju sprememb in povabilo k udeležbi na pogovorne ure v zdravstvenem domu

# 6





# SEZNAM DELOVNIH GRADIV

## **Obrazci/delovni listi in ostali pripomočki/orodja:**

- obrazec 1: Prisotnost na srečanju
- obrazec 2: Vprašalnik o prehranjevalnih navadah
- delovni list 1: Kviz o zdravi prehrani
- delovni list 2: Prednosti zdrave prehrane za moje zdravje
- delovni list 3: Življenjske zgodbe - Zakaj v spremembo mojega prehranjevanja?
- delovni list 4: Ovire in pasti (skušnjave) v prehranjevanju
- delovni list 5: Kaj lahko spreminjam v svojem prehranjevanju (alternative)?
- delovni list 6: Osebni načrt
- delovni list 7: Kontrolni list – Ali izvajam dogovorjen osebni načrt?
- delovni list 8: Spoprijemanje s stresom
- delovni list 9: Nagrajevanje
- delovni list 10: »Zdravo« nakupovanje
- publikacija: Moj dnevnik prehranjevanja
- praktični prikaz I: Velikost porcije
- praktični prikaz II: Sladkor in sladka živila
- praktični prikaz III: Sol in slana živila

## **Zdravstveno-vzgojno gradivo:**

- plakat: Prehranska piramida
- zloženka: »Začnimo dan z zajtrkom«
- zloženka: »Uživajmo 5 na dan«
- zloženka: »Preveč soli škodi«
- plakat: »Preveč soli škodi«
- zloženka: »Uravnotežena prehrana«
- publikacija: »Manj maščob, več sadja in zelenjave«

# PRIPOROČENA GRADIVA IN POVEZAVE

## Zdrava prehrana

Spletni portal o hrani in prehrani [www.prehrana.si](http://www.prehrana.si)

Spletni portal Šolski lonec: [www.solskilonec.si](http://www.solskilonec.si)

Spletna stran Uprave za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin: [www.uvhvvr.gov.si](http://www.uvhvvr.gov.si)

Spletna stran Zveze potrošnikov Slovenije: [www.zps.si/index.php/hrana-in-pijaa-topme-nu-327](http://www.zps.si/index.php/hrana-in-pijaa-topme-nu-327)

Spletna stran kampanje za zmanjševanje vnosa soli v prehrani: [www.nesoli.si](http://www.nesoli.si)

Spletna stran Nacionalnega inštituta za javno zdravje: [www.nijz.si](http://www.nijz.si)

Spletni portal Zveze potrošnikov Slovenije o hrani in prehrani: [www.veskajjes.si](http://www.veskajjes.si)

## Prehrana pri sladkornih bolnikih

Spletna stran krovne organizacije, ki se v Veliki Britaniji ukvarja s področjem sladkorne bolezni: [www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/](http://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/)

Spletna stran Zveze društev diabetikov Slovenije: [www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si)

## Prehrana pri boleznih srca in ožilja:

Spletna stran Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije: [zasrce.si](http://zasrce.si)



# RAZLAGA POJMOV IZ IZPISA ANALIZATORJA TELESNE SESTAVE

Avtorica: mag. Jožica Mesarič, Zdravstveni dom Ljubljana

## Določanje stanja hranjenosti osebe s pomočjo indeksa telesne mase

Stanje hranjenosti lahko na preprost način izmerimo z metodo indeksa telesne mase ITM (ang. Body Mass Index BMI). Podatek pridobimo s pomočjo formule, ki temelji na razmerju med telesno maso in višino:

$$\text{ITM} = \frac{\text{(telesna masa (v kg))}}{\text{(telesna višina (v m}^2\text{))}}$$

### Stanje hranjenosti delimo v naslednje kategorije:

do 18,49	podhranjenost
18,5–24,9	normalna hranjenost
25,0–29,9	čezmerna prehranjenost
30,0–34,9	debelost I. stopnje
35,0–39,9	debelost II. stopnje
nad 40,0	debelost III. stopnje

Do podatka o ITM lahko pridemo tudi preko analizatorja telesne sestave.

## Razlaga ostalih terminov iz analizatorja telesne sestave

Termin	Obrazložitev
<b>BMR - Basal Metabolism Rate</b>	Stopnja bazalnega metabolizma oziroma potrebe po energiji, ki jih telo potrebuje v stanju mirovanja.
<b>FAT %</b>	Delež telesne maščobe glede na telesno težo.
<b>FAT MASS</b>	Teža maščobne mase predstavlja težo maščobne mase v kilogramih.
<b>FFM</b>	Pusta telesna teža je sestavljena iz seštevka mišic, kosti, vode in ostale nemaščobne mase v telesu.
<b>TBW (Total Body Water)</b>	Količina vode v telesu predstavlja težo vode, ki jo telo vsebuje. Normalna vrednost se giblje med 50 % in 70 % celotne telesne teže. Moški imajo v povprečju višji delež vode kot ženske, zaradi večje količine mišic.
<b>IMPEDANCE</b>	Upor odraža upornost telesa pri prehodu električnega toka. Mišice so prevodniki električnega toka, medtem ko maščobe niso.
<b>PREDICTED MUSCLE MASS</b>	Predvidena mišična masa predstavlja brezkostno pusto telesno težo.

# ORODJE ZA IZRAČUN POVPREČNIH DNEVNIH ENERGIJSKIH POTREB

Orodje za izračun dnevnih energijskih potreb osebe glede na aktivnost, ki jo oseba opravlja vsakodnevno (na primer služba ...) ter prostočasno telesno dejavnost. Trenutno orodje je pripravljeno v okolju Microsoft Excel ali dostopno na spletni strani [www.nijz.si](http://www.nijz.si).

## Navodila za uporabo e-orodja po korakih:

1. Glede na spol udeleženca v rubriko e-orodja vpišite podatek o telesni teži, telesni višini, starosti osebe.
2. Na podlagi kategorizacije stopnje telesne dejavnosti, ki ste jo določili za posamezno osebo v rubriko vpišete še podatek PAL<sup>7</sup>.
3. Vpišete še podatek faktorja MET<sup>8</sup> (poraba energije pri posameznih vrsti telesne dejavnosti), ki ga določite v zavihku MET. Primer: izberete možnost počasnega plavanja in vpišete trajanje aktivnosti v minutah. Dobite porabo energije, ki jo vpišete v orodje v rubriki MET.
4. Na ta način se vam izračunajo vrednosti bazalnega metabolizma in porabe energije, vključujoč telesno dejavnost. Podatek služi kot izhodišče za oblikovanje jedilnika.
5. V nadaljevanju lahko udeležencu individualno določite število potrebnih enot posameznih skupin živil.

<sup>7</sup> Physical Activity Level (Stopnja telesne dejavnosti). Več v Priročniku o zdravi prehrani.

<sup>8</sup> Metabolic Equivalent of Task (Metabolični ekvivalent) oziroma merska enota za izražanje intenzivnosti telesne (gibalne) dejavnosti. Več v Priročniku o zdravi prehrani.

## Primer:

### Vnos podatkov

Vpišite podatke o osebi in vrednosti PAL

Moški: 18,00  
 Ženska: 18,00  
 Starost: 35,00  
 PAL: 1,8

Vpišite podatke o dodatni tel. dej. (MET)

Povprečna energija v kWh: 20,00  
 Povprečna energija pri posamezni vrsti telesne dejavnosti: 0,00

### Izračun

	Moški	Ženska	Enota
Skupna poraba energije	1752	441	kWh
Poraba po energiji, vključno z PAL	2808	11	kWh
Poraba po energiji, vključno z PAL in MET	2843	38	kWh

### Kategorizacija stopnja telesne dejavnosti (PAL)

Opis	Kategorija ljudi	Vrednost PAL
Zelo nizka dej. (1,2-1,3)	spati, klobasi, dramski igrari, tlesnoljubci, poljubni, ekvivalenti, plavalci	1,2
Nizka dej. (1,4-1,6)	potovanja, obiski, kolesarje, plavalci, ekvivalenti pri nizki intenzivni, vplivni, plavalci, športni, športni, športni, športni, športni	1,5
Srednje nizka dej. (1,7-1,9)	prosti, občasni, občasni, spori, športni, plavalci, ekvivalenti, ekvivalenti	1,8
Nišna dej. (2,0-2,4)	prosti, klobasi, dramski igrari, ekvivalenti, ekvivalenti, ekvivalenti	1,7
Zelo nizka dej. (2,5-2,9)	prosti, niha	2,5

### Poraba energije pri posamezni vrsti telesne dejavnosti

vpišite trajanje dejavnosti v minutah
Poraba na izračun

Vrsta	Poraba energije (v kWh/h)	Čas	Skupaj poraba
počasna hoja	190		0
zredaje intenzivna hoja	228		0
hitra hoja	456		0
počasni tek	456		0
zredaje hitri tek	532		0
hitri tek	604		0
počasni kolesarjenje	228		0
hitro kolesarjenje	760		0
goriško kolesarjenje	910		0
počasno plavanje	532	30	264
zredaje intenzivno plavanje	600		0
intenzivno plavanje	836		0
valjanje	532		0
drnsanje	200		0
streljanje	532		0
postavljanje stavovnja	152		0
športanje psa	228		0
pije	228		0
vrtnarjenje	456		0
plavanje	456		0
hoganje	532		0
načrtanje	600		0
odbojka	228		0

*Bodenheimer T, MacGregor K, Sharifi C. Podpora bolnikom pri obvladovanju kroničnih bolezni. Tančič Grum A, Vrbovšek S, Zaletel J, Sedlar N, Vračko P (urednice slovenske izdaje). Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2014.*

*Mastering Change: Learn how to move through the Stages of Change to manage your stress, exercise regularly, eat healthy, quit tobacco, prevent depression, and consistently take prescribed medication. 2009. Pro-Change Behaviour System, Inc.*

*Mastering Change: A Coach's Guide To Using The Transtheoretical Model. 2013. Pro-Change Behaviour System, Inc.*

*Mastering Change: Roadways To Healthy Living: A Guide For Healthy Eating. 2012. Pro-Change Behaviour System, Inc.*

*Webster Gandy J, Maden A, Holdsworth M. Nutrition intervention with individuals. V: Webster Gandy J, Maden A, Holdsworth M, ur. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics. 2. ed. New York: Oxford University, 2012: 329-348.*

*PEN: Practice-based Evidence in Nutrition®. Healthy Lifestyle. <https://www.pennutrition.com/index.aspx> (Dostop: 3. 8. 2016).*

*Vancouver Coastal Health. Healthy Plate and Bowl. <http://www.vch.ca/your-health/health-topics/nutrition/healthy-plate/healthy-plate> (Dostop: 4. 8. 2016).*



