*Приложение 1*

НАСКОЛЬКО ВЫ ГОТОВЫ ИЗМЕНИТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. пациента Дата

Эта анкета поможет врачу оценить ваши привычки питания и степень готовности их изменить. Результаты будут использованы для составления персонального плана по улучшению ваших привычек питания.

Пожалуйста, отметьте одну фразу, которая наилучшим образом описыва­ет вашу ситуацию в вопросах питания в настоящее время для каждой из трех тем. Оценивайте свои привычки питания за последний месяц.

А. Потребление фруктов и овощей

Этот раздел посвящается потреблению свежих, замороженных, консер­вированных, сушеных и вареных фруктов и овощей, а также 100% соков. Они могут быть съедены как в виде отдельных, так и смешанных блюд, таких как супы или запеканки. Не учитывайте жареные овощи, например чипсы или картофель фри. Не учитывайте никаких напитков, кроме 100% соков. Однократным употреблением считается: 0,5 стакана вареных или свежих овощей, 0,5 стакана консервированных вареных или сушеных фрук­тов, 1 стакан листового салата, 3/4 стакана сока, 1 обычный фрукт, такой как среднее по размерам яблоко, банан или апельсин или 0,5 стакана сушеных фруктов.

*Укажите только один ответ.*

* Я ем фрукты и овощи менее 5 раз в день и не собираюсь

1 балл

их есть чаще в ближайшие 6 месяцев

* Я ем фрукты и овощи менее 5 раз в день, но собираюсь их есть

2 балла

чаще в ближайшее время

* Я пытаюсь есть фрукты и овощи 5 раз вдень, но не делаю

3 балла

это постоянно

* Я постоянно ем фрукты и овощи 5 раз в день или чаще

4 балла

Б. Потребление жира с пищей

Люди, которые придерживаются диеты с низким содержанием жира, постоянно делают такие вещи, как:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| □ | Снимают кожу с курицы | □ | Отделяют жир от мяса |
| □ | Пьют 1% или снятое (обезжирен­ное) молоко | □ | Едят мало мясных продуктов |
| □ | Едят вареный картофель вместо жареного | □ | Едят замороженный йогурт вместо мороженого |
| □ | Ограничивают потребление масла или маргарина | □ | Используют нежирные заправки для салата |

*Укажите только один ответ.*

* Я не придерживаюсь диеты с низким содержанием жира

1 балл

и не соби­раюсь это делать в ближайшие 6 месяцев

* Я не придерживаюсь диеты с низким содержанием жира, но

2 балла

собира­юсь снижать потребление жира в ближайшие 6 месяцев

* Я пытаюсь придерживаться диеты с низким содержанием жира,

3 балла

но не делаю это постоянно

* Я постоянно ем пищу с низким содержанием жира

4 балла

В. Потребление калорий и контроль веса (баланс энергии с помощью физической активности)

Для тех, кто набирает вес или уже имеет избыточную массу тела, врач рекомендует благоразумное, постепенное и долговременное снижение потребления калорий. Для большинства людей не рекомендуются экстре­мальные диеты.

Пожалуйста, укажите, насколько вы готовы постоянно снижать потреб­ление калорий. Например, не брать добавки, перекусывать только фрукта­ми, редко употреблять сладости или напитки, содержащие сахар.

*Укажите только один ответ.*

* Я набираю вес или уже имею избыточную массу тела, но не

1 балл

собира­юсь снижать потребление калорий в ближайшие 6 месяцев

* Я набираю вес или уже имею избыточную массу тела и думаю

2 балла

о том, чтобы постоянно снижать потребление калорий в

ближайшие 6 месяцев

* Я набираю вес или уже имею избыточную массу тела и пытаюсь

3 балла

серь­езно снизить потребление калорий, но не делаю это

постоянно

* У меня нет избыточной массы тела и я не набираю вес

4 балла

Оцените себя сами

* Выберите одну из тем по питанию, которую вы оценили на «1», «2» или «3» балла. Пометьте этот раздел, чтобы показать врачу, что вас интересует инфор­мация на эту тему или вы хотели бы получить помощь по этому вопросу.
* Если вы оценили себя на «4» балла по всем темам, ПОЗДРАВЛЯЕМ! Вы уже придерживаетесь здоровой диеты.
* Если вы хотите получить дополнительную информацию или помощь от врача, пожалуйста, отметьте соответствующий раздел.