*Приложение 4*

ПРОТОКОЛ № 3

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ»

Оценка по шкале: 4

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

 Ф.И.О. пациента Дата

Отметьте тему, которую вы выбрали в оценочной форме. Вы получите рекомендации по питанию по этой теме.

* **Жир**
* **Фрукты/ овощи/ клетчатка**
* **Баланс потребления калорий и физической активности**

Поздравляем! Вы уже сделали здоровый выбор в питании. Вы може­те гордиться тем, что приносите пользу своему здоровью. Что стиму­лирует вас придерживаться здоровых привычек? Помните об этих стимулах.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Критически рассмотрите свои привычки питания

Анализируя свое питание в настоящее время, вы можете понять, нужно ли вносить какие-либо изменения в свой план. Задача — увеличить ваши шансы для поддержки здорового питания в дальнейшем.

Какой частью вашего питания вы наиболее удовлетворены?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Какую часть вашего питания вы хотели бы изменить в дальнейшем? Посмотрите рекомендации по питанию для возможных решений.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

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

Какой план дальнейших изменений в питании у вас имеется?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Приготовьтесь к препятствиям

Полезно подготовиться к ситуации, которая может осложнить осущест­вление ваших планов по здоровому питанию. Заранее спланируйте, как преодолеть препятствия.

Какая ситуация наиболее вероятно может вам помешать продолжать придерживаться здорового питания?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Что вы можете сделать для того, чтобы предотвратить эту ситуацию или подготовиться к ней?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Возвращение к здоровым привычкам питания

У большинства людей, придерживающихся здорового питания, случа­лись периоды, когда они возвращались к прежним привычкам. Иногда срыв продолжался несколько недель или месяцев. Планирование способов преодоления препятствий заранее с помощью ответов на нижеупомянутые вопросы поможет вам их преодолеть.

Если вы в прошлом возвращались к менее здоровым привычкам питания, что было причиной такого срыва?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Что в этот раз вы можете сделать по-другому для того, чтобы сохранить здоровые привычки питания? Что поможет вам быстрее к ним вернуться?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Какой наилучший для вас путь вернуться к здоровому питанию, если вы «сорвались»?\_\_\_

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

Как вернуться к здоровому питанию

* Напоминайте себе, что есть всякую пищу нормально. Помните, что не существует совершенно «хороших» и совершенно «плохих» продуктов.
* Вспоминайте не то, что вы едите в 20% случаях, а то, что вы употребля­ете в 80% случаев. Не страшно, если вы иногда «срываетесь». Главное, чтобы это не было основными вашими пищевыми привычками.
* Для того чтобы вернуться к здоровым привычкам, вам может пона­добиться дополнительная помощь. Попросите членов вашей семьи и ваших друзей поддержать вас. Например, попросите кого-нибудь помочь вам купить или приготовить здоровую пищу вместе с вами.
* Было бы полезно сказать окружающим о том, что именно вы собирае¬тесь менять в своем питании.
* Поощряйте себя небольшими наградами каждый раз, когда достига¬ете намеченной цели по потреблению фруктов и овощей, или успеш¬ному приготовлению пищи с низким содержанием жира, или баланса потребления и расхода калорий в день. Повесьте календарь на своем холодильнике. Отмечайте наклейками или золотыми звездочками те дни, когда вы достигли своих целей по питанию. Похвала себе — эффективное вознаграждение («Я это сделал, и я горжусь собой!»). Купите себе новую книгу по кулинарии.
* Делайте все, что в прошлый раз вам помогло вернуться к здоровому питанию.

Подсказки для поддержки здоровых привычек питания

* Просмотрите руководство для пополнения идеями вашего плана питания.
* Изучите новые способы приготовления старых блюд или попробуйте новые рецепты.
* Читайте информацию на упаковке и пробуйте новые марки продук­тов.
* Записывайте все, что вы съели и выпили за день. Сохранение записей поможет лучше понять, что у вас получается и где вы можете улучшить свое питание.
* Бывает время, когда вы не можете сделать здоровый выбор в еде. Это может быть связано с большими затратами времени дома или на работе, путешествием, гостями в доме, праздниками или болезнью. Главное — вернуться к здоровому питанию, как только это будет возможно.

Насколько вы уверены в том, что сможете следовать вашему плану изме­нить привычки питания в ближайшие 3 месяца? Пожалуйста, укажите.

* Совсем не уверен(а) □ Уверен(а) в некоторой □ Вполне уверен(а)

 степени

***Заполняется врачом***

Рекомендации врача:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

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

 Подпись пациента Подпись врача Дата