



WIC NUTRITIVNA PROCJENA ZA ŽENE

IME UČESNICE:

DATUM POPUNJAVANJA:

OVAJ ODJELJAK MORAJU POPUNITI SVE ŽENE

1. Da li ste na nekoj posebnoj dijeti?..... Da Ne [427.2]

Ako da, koje se od sljedećih posebnih dijeta vi pridržavate: (odaberite sve što odgovara)

Vegetarijanska Veganska Unos malo kalorija/gubitak težine Makrobiotička Alergija na hranu

Nizak nivo masnoće Nizak nivo ugljikohidrata Ostalo: _____

Ako da, postoji li neki medicinski uslov povezan s tom posebnom dijetom?..... Da Ne [341-362]

2. Da li rutinski jedete stvari koje nisu prehrambeni proizvodi? Da Ne [427.3]

Ako da, odaberite sve što odgovara:

Pepeo KREDU Velike količine leda i/ili ledenice

Sodu bikarbonu Cigarete Komadiće boje

Izgorjele šibice Glinu Zemlju

Vlakna od tepiha Prašinu Škrob (od rublja ili kukuruzni škrob) Ostalo: _____

3. Tokom jednog tipičnog dana, koliko puta obično jedete voće?..... 5 ili više 4 3 2 1 Nijednom

4. Tokom jednog tipičnog dana, koliko puta obično jedete povrće? 5 ili više 4 3 2 1 Nijednom

5. Koju vrstu mlijeka pijete? (odaberite sve što odgovara): [427.2]

Mlijeko (kravlje) Kozje mlijeko Rižino mlijeko ili bademovo mlijeko Sojino mlijeko

Mlijeko bez laktoze Ništa Ostalo _____

Koju vrstu mlijeka pijete? Nemasno (obrano) S niskom masnoćom (1%) Smanjene masnoće (2%) Punomasno

Nije primjenjivo

Tokom jednog tipičnog dana, koliko puta pijete običnu vodu?

4 šalice ili više/mnogo puta dnevno

3 šalice/tri puta dnevno

2 šalice/dva puta dnevno

1 šalicu ili manje/jednom dnevno ili manje

6. Tokom jednog tipičnog dana, koliko puta pijete sok, voćne/sportske napitke, obična pjenušava pića/soda i/ili vodu sa dodatkom Kool-Aid ili šećera? .. 4 ili više 3 2 1 Nijednom

Tokom jednog tipičnog dana, koliko puta pijete dijetalna pjenušava pića/soda i/ili kafu/čaj?..... 4 ili više 3 2 1 Nijednom

Tokom jednog tipičnog dana, koliko puta pijete običnu vodu? 4 ili više 3 2 1 Nijednom

7. Kojim fizičkim aktivnostima se bavite najčešće tokom dana? (odaberite sve što odgovara)

Nikojom Trčanje Kućni poslovi/čišćenje Vožnja bicikla Igram se sa svojom djecom

Šetanje Plivanje Rad u vrtu/dvorištu Gimnastika Ostalo: _____

8. Tokom jednog tipičnog dana, koliko minuta provodite u bavljenju ovim aktivnostima kada dišete teško ili se znojite?

Manje od 15 minuta 15 minuta 30 minuta 45 minuta

60 minuta (1 sat) 90 minuta (1 ½ sat) ili više Nije primjenjivo

9. Da li ste posjetili zubara u zadnjih 12 mjeseci?..... Da Ne [381]

Da li imate karijes, slomljene zube, krvarenje desni, da li vam nedostaju zubi,

i/ili imate pogrešno raspoređene zube što vam otežava žvakanje? Da Ne

ODGOVORITE NA SLJEDEĆE PITANJE AKO STE TRENUTNO TRUDNI.

10. Šta od dole nabrojanih prehrambenih proizvoda jedete? (odaberite sve što odgovara): [427.5]

Svježe cijeđeni sokovi od voća ili povrća

Nepasterizirani (svježi) mliječni proizvodi

Mekani sirevi kao što su Feta, Brie, Camembert, sir s plijesni, Queso Blanco, Queso Fresco

Sirovo ili nedovoljno kuhano meso, riba, piletina, puretina ili jaja

Sirovi izdanci povrća (lucerka, djetelina, grah, rotkva)

Nekuhanano meso za ručak, delikatesno meso, hot dogovi

Ništa od ovoga

Vaš CPA/nutricionist će razgovarati o vašim navikama po pitanju jela i aktivnosti i postaviti dodatna pitanja.