MOJ DNEVNIK PREHRANJEVANJA IN TELESNE DEJAVNOSTI

Spoštovana udeleženka, spoštovani udeleženec delavnice hujšanja odraslih!

Pred Vami je knjižica Moj dnevnik prehranjevanja in telesne dejavnosti. Namenjena je beleženju vaše celodnevne prehrane ter telesne dejavnosti oziroma vaših aktivnosti.

Na podlagi Vašega rednega beleženja hrane, ki jo zaužijete lahko spremenite vaše prehranjevalne navade. Na podlagi beleženja telesne dejavnosti pa lahko ugotovite priložnosti za spremembo in spremenite gibalne navade.

Z dnevnikom prehranjevanja in telesne dejavnosti spremljate:

- *čas uživanja obrokov in hrane;*
- *zaužito živilo ali jed;*
- *količino zaužite hrane;*
- *vaše občutke pri prehranjevanju;*
- *vsakodnevno telesno dejavnost (aktiven življenjski slog doma, na delovnem mestu in na poti);*
- *telesno dejavnost, ki jo izvajate v prostem času;*
- *pogostost, trajanje in vrsto telesne dejavnosti;*
- *intenzivnost telesne dejavnosti (zmerna/visoka intenzivnost);*
- *čas (v urah), ki ga dnevno presedite.*

Prosimo Vas, da si v nadaljevanju preberete nekaj napotkov o tem, kako se dnevnik pravilno izpolnjuje.

- *Bodite natančni – ne pozabite zapisati hrane, ki ste jo zaužil oz. telesne dejavnosti, ki ste jo izvedli.*
- *Dnevnik izpolnjujte kar se da redno.*
- *Če je le možno, ga imejte vedno pri sebi (npr. v službi, na potovanjih…).*

- *V času izpolnjevanja dnevnika se prehranjujte, kot se prehranjujete običajno.*
- *Ob vsakem zaužitem obroku ali (ne)izvedeni telesni dejavnosti pribeležite vaše občutke (npr. bila sem žalostna in sem si privoščila prigrizek, bil sem pod stresom, po hoji se počutim bolj mirnega, po rekreaciji sem poln energije, po izvedbi telesnih vaj me bolijo mišice, nisem telovadil zaradi bolezni …).*

Za morebitna pojasnila se oglasite na naše pogovorne ure, ki potekajo v _____ ob _____uri, v prostorih našega zdravstvenega doma.

_____

OCENJEVANJE POČUTJA IN NAPORA MED TELESNO DEJAVNOSTJO/ VADBO

Intenzivnost telesne dejavnosti ali vadbe lahko ocenimo in spremljamo tudi z ocenjevanjem počutja in napora vadečih. Izmed subjektivnih načinov ocenjevanja intenzivnosti vadbe je najbolj znana ***Borgova lestvica****. Švedski psiholog je na osnovi meritev in počutja, ki so ga merjenci izrazili med vadbo, izdelal sledečo preglednico:*

KAKO SE POČUTIM MED VADBO	*OCENA FREKVENCE SRČNEGA UTRIPA (FSU)*	*OCENA % FSUmax*
brez napora	*6*	
zelo zelo lahko	*7*	
zelo lahko	*9*	
še lahko	*11*	*60 % FSUmax*
že težko	*13*	*70 % FSUmax*
težko	*15*	*80 % FSUmax*
zelo težko	*17*	
zelo zelo težko	*19*	
največji napor	*20*	

Preglednica: Borgova lestvica – subjektivna ocena frekvence srčnega utripa.

Dnevnik prehranjevanja

Dan 1:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 1:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 2:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 2:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 3:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 3:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 4:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 4:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 5:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 5:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 6:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 6:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 7:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 7:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 8:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 8:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 9:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 9:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 10:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 10:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 11:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 11:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost* *Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 12:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 12:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 13:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 13:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 14:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 14:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 15:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 15:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 16:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 16:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 17:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 17:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 18:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 18:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost* *Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 19:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 19:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 20:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 20:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 21:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 21:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 22:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 22: _____

Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost* *Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 23:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 23:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 24:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 24:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 25:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 25:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 26:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 26:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 27:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 27:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 28:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 28:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 29:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 29:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 30:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 30:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 31:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 31:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Dnevnik prehranjevanja

Dan 32:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) praznovanje* *c) konec tedna*

Obrok	Živila/jedi	Količina *(npr. skodelica kave, manjši zrezek, zajemalka juhe …)*	Moji občutki/vprašanja oz. dileme
Zajtrk			
Malica			
Kosilo			
Malica			
Večerja			
Povečerek			

Dnevnik telesne dejavnosti

Dan 32:_____ Priložnost (obkrožite): *a) običajen dan* *b) počitnice/ dopust* *c) konec tedna*

Kaj? *(Vrsta telesne dejavnosti v prostem času)*	
Kako dolgo? *(Trajanje v minutah)*	
Kako intenzivno? *(Zmerno/visoko intenzivna telesna dejavnost* *Povprečen srčni utrip/ počutje)*	
Kako se počutim? *(Moji občutki, vzroki za telesno (ne)dejavnost, vprašanja, dileme)*	
S kom? *(Sam/v skupini/organizirano)*	
Sedenje *(Čas trajanja sedenja/dnevno v urah)*	
Aktiven življenjski slog *(Doma/na delovnem mestu/na poti)*	

Naslov: MOJ DNEVNIK PREHRANJEVANJA IN TELESNE DEJAVNOSTI

Avtorji:
Rok Poličnik
Andrea Backović Juričan
Maja Petrič
David Lančič

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2018

Brezplačen izvod.

Publikacija je dostopna na spletni povezavi:

Za vsebino posameznega poglavja so odgovorni njegovi avtorji.

Vse pravice pridržane. Brez založnikovega pisnega dovoljenja gradiva ni dovoljeno reproducirati, kopirati ali kako drugače razširjati. Ta prepoved se nanaša tako na mehanske (fotokopiranje) kot na elektronske (snemanje ali prepisovanje na kakršen koli pomnilniški medij) oblike reprodukcije.