

Zdrowe nawyki żywieniowe pomogą ci zachować zdrowie i dobre samopoczucie. Jeśli jesteś w ciąży lub planujesz zajść w ciążę, zdrowa dieta może również pomóc twojemu dziecku. Niniejsza ankieta dotycząca odżywiania jest przeznaczona dla kobiet i młodych dziewczyn. Można ją wypełnić samodzielnie lub razem z pracownikiem służby zdrowia. Jeśli stosujesz specjalną dietę, odpowiesz "nie" lub "nie wiem" na niektóre pytania lub masz niestandardową masę ciała w stosunku do wzrostu, warto rozważyć dokładniejszą ocenę diety lub konsultację z pracownikiem podmiotu świadczącego opiekę zdrowotną. Celem jest dostosowanie tego dokumentu do lokalnego kontekstu regionu, w którym jest on wykorzystywany.

## 1. Czy stosujesz jakąś specjalną dietę lub masz określone nawyki żywieniowe?

---

2a. Czy obecnie jesz codziennie trzy lub więcej porcji owoców lub warzyw (suszonych, soków, mrożonych, z puszek lub świeżych)? tak / nie

2b. Czy obecnie spożywasz codziennie przynajmniej jedną porcję produktów mlecznych (mleko/napoje mleczne lub budynie, jogurt, serek)? tak / nie

2c. Czy obecnie jesz codziennie co najmniej jedną porcję pełnoziarnistych lub „brązowych” wersji produktów spożywczych, jak chleb, ryż, makaron, krakersy, płatki zbożowe, oves, proso lub pszenica? tak / nie

2d. Czy obecnie spożywasz co najmniej dwie lub trzy porcje mięsa, drobiu (kurczaka lub indyka) lub jajek tygodniowo? tak / nie

2e. Czy obecnie spożywasz co najmniej dwie lub trzy porcje roślin strączkowych, fasoli, grochu, soczewicy, orzechów lub nasion tygodniowo? tak / nie

2f. Czy obecnie spożywasz przynajmniej jedną porcję ryb tygodniowo? tak / nie

2g. Czy obecnie ograniczasz spożywanie pakowanych przekąsek, ciast, ciastek lub napojów słodzonych cukrem do mniej niż pięć razy w tygodniu? tak / nie

3. Czy obecnie zażywasz kwas foliowy? tak / nie / nie wiem

4. Czy obecnie regularnie wystawiasz twarz, ramiona i dłonie na słońce przez co najmniej 10 - 15 minut dziennie? tak / nie / nie wiem

5. Czy miałas ostatnio badanie krwi w kierunku anemii? Może to być badanie sprawdzające morfologię krwi, hemoglobinę (Hb) lub poziom żelaza. tak / nie / nie wiem

6a. Ile masz wzrostu? Proszę podać w centymetrach:

6b. Ile ważysz? Proszę podać w kilogramach:

---

**Dodatkowe informacje dla pracowników służby zdrowia.** Informacje te nie zastępują porady lekarza, pracownika służby zdrowia ani dietetyka. Odpowiedzi na te pytania są przeznaczone wyłącznie do celów edukacyjnych i informacyjnych.

**Pytanie 1** odnosi się do wszelkich zwyczajowych praktyk żywieniowych ograniczających spożycie niektórych pokarmów lub grup żywności, które mogą narazić osobę na ryzyko żywieniowe. Dobrze zaplanowana specjalna dieta może zaspokoić wszystkie potrzeby żywieniowe.

**Pytanie 2 (a)** odnosi się do oceny spożycia składników odżywczych, w tym przeciwutleniaczy, mikroelementów i błonnika.

**Pytanie 2 (b)** odnosi się do oceny spożycia składników odżywczych, w tym witaminy B12, wapnia, białka i jodu. Jeśli odpowiedzią na to pytanie jest „nie”, warto zastanowić się, czy potrzebne są suplementy wapnia.

**Pytanie 2 (c)** odnosi się do oceny spożycia składników odżywczych, w tym błonnika, witamin z grupy B i minerałów. Odpowiedź „nie” na to pytanie może sugerować większe spożycie węglowodanów przetworzonych.

**Pytanie 2 (d)** odnosi się do oceny spożycia składników odżywczych, w tym witaminy B12, żelaza i białka.

**Pytanie 2 (e)** odnosi się do oceny spożycia składników odżywczych, w tym białka, żelaza i błonnika.

**Pytanie 2 (f)** odnosi się do oceny spożycia kwasów tłuszczowych omega 3 / omega 6, witaminy D, białka, witaminy B12 i jodu.

**Pytanie 2 (g)** odnosi się do oceny spożycia tłuszczów nasyconych, cukru, soli i innych czynników podczas spożywania pełnej diety. W pewnych okolicznościach może być wskazane spożycie tych pokarmów, na przykład w przypadku niewystarczającego spożycia doustnego lub utraty masy ciała.

**Pytanie 3.** Jeśli odpowiedzią na to pytanie jest „nie” lub „nie wiem”, należy dokonać dodatkowej oceny, w tym czy dana osoba kiedykolwiek przyjmowała kwas foliowy i, jeśli to konieczne, czy powinna przyjmować suplementy.

**Pytanie 4.** Jeśli dana osoba rzadko przebywa na słońcu, mieszka w regionie o niewystarczającym naswietleniu UV, aby utrzymać poziom witaminy D poprzez endogenną produkcję, lub ma ciemną skórę, należy rozważyć suplementację witaminą D.

**Pytanie 5.** To pytanie ma na celu rozpoznanie anemii. Wartości graniczne hemoglobiny mogą się różnić w zależności od regionu. Jeśli poziom hemoglobiny jest niski, należy rozważyć ocenę poziomu żelaza we krwi, witaminy B12 lub kwasu foliowego i/lub suplementację, jeśli to konieczne.

**Pytanie 6.** Za pomocą wzrostu i masy ciała można obliczyć wskaźnik masy ciała (BMI). Wskaźnik oblicza się dzieląc masę ciała w kilogramach przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu. Uważa się, że prawidłowe BMI mieści się w przedziale 18,5–25 kg/m<sup>2</sup>, chociaż zależy to od wieku i regionu geograficznego. Wskaźnik BMI pozwala w przybliżeniu określić, czy masa ciała jest prawidłowa w stosunku do wzrostu. Wskaźnik BMI nie wskazuje składu ciała ani stanu metabolicznego tłuszczu i mięśni. Kobiety, które nie są w ciąży, powinny zasięgnąć porady odnośnie prawidłowej masy ciała, odpowiedniej dla danej osoby przed zajściem w ciążę. W przypadku kobiet w ciąży należy podać wskazania dotyczące odpowiedniego przyrostu masy ciała w ciąży zgodnie z BMI przed ciążą. Wartości mogą być inne, zależnie od sytuacji indywidualnej.

Docelowy przyrost masy ciała na podstawie BMI przed ciążą (w oparciu o wytyczne Instytutu Medycyny 2009):

|                                           | Razem [kg] | Na tydzień           |
|-------------------------------------------|------------|----------------------|
| Niedowaga <18,5 kg/m <sup>2</sup>         | 12.5 - 18  | 0.51 (0.44 – 0.58kg) |
| Normalna waga 18,5-24,9 kg/m <sup>2</sup> | 11.5 - 16  | 0.42 (0.35 – 0.50kg) |
| Nadwaga 25,0 –29,9 kg/m <sup>2</sup>      | 7-11.5     | 0.28 (0.23 – 0.33kg) |
| Otyłość >30 kg/m <sup>2</sup>             | 5-9        | 0.22 (0.17 – 0.27kg) |

Dodatkowe informacje: Pracownicy służby zdrowia powinni wziąć pod uwagę wszelkie produkty spożywcze w danym regionie, które są uznawane za niebezpieczne dla ciąży. Pracownicy służby zdrowia powinni ocenić inne potencjalnie niebezpieczne aspekty stylu życia, jak palenie, alkohol, rekreacyjne zażywanie narkotyków lub brak ćwiczeń fizycznych.