
METODOLOGIJA IZRADA PLANA PREHRANE U SVRHU OPTIMIRANJA PREHRANE PRIMJENOM RAČUNALA

1. Informiranje o klijentu ili ciljanoj skupini (u nastavku „klijent“).

- Prikupljanje informacija o:

- zdravstvenom stanju i životnim navikama klijenta
(npr., bolesti i dijagnoze, pušenje, alkohol, droge, unos tekućine, voća i povrća, dnevna aktivnost, tjedna opterećenja, izbalansiranost dnevnih i tjednih opterećenja i sl.),
- aktivnostima klijenta u razdoblju za koji je planirana izrada plana prehrane
npr., (priprema za operativne zahvate, faza oporavka nakon operativnih zahvata, priprema za natjecanja, faza oporavka nakon sportske ozljede, povećanje/ smanjenje fizičke aktivnosti i sl.),
- dostupnim svježim i ostalim namirnicama u namirnicama u ciljanom razdoblju
(npr., za izradu plana prehrane najjeftinije i najkvalitetnije rješenje za klijenta je uporaba lokalnih i sezonskih namirnica – izbjegavati egzotična rješenja),
- namirnicama, napicima i piću koje klijent želi zadržati u prehrani
(npr., klijent je navikao na bogati doručak pun suhomesnatih proizvoda, meso za ručak, čašicu alkohola prije ručka i pivo ili vino nakon poslijepodnevni obroka, kutiju cigareta dnevno i sl.),
- životnim navikama koje klijent želi zadržati u planiranom razdoblju
(npr., klijent uvijek petkom posti, ustalio je intervalne dijetе pa ne jede nakon 19:00 sati, planira pojačati tjedni opseg fizičkih aktivnosti uključivanjem dva rekreativna treninga ili dulje intenzivne šetnje, planira plivati dva puta tjedno po pola sata i sl.).

2. Informiranje o utjecaju prehrane na ciljanog klijenta,

- Prikupljanje RDA vrijednosti za klijenta
(eng. Recommended Daily Allowances = preporučeni dnevni unosi),
- Prilagodba RDA vrijednosti klijentovim planovima za planirano razdoblje.

3. Izrada popisa namirnica i jela preporučenih klijentu za konzumiranje,

4. Izrada popisa namirnica i jela koje klijent treba izostaviti iz prehrane,

5. Dogovor s klijentom o uvođenju/izostavljanju pojedinih namirnica,

6. Određivanje broja dnevnih obroka i njihov dnevni raspored,

-
7. Određivanje odnosa makronutrijenata za dnevni unos (*npr., M:B:UH = 30:40:30*),
 8. Raspoređivanje energetske udjele po dnevnim obrocima,
 9. Raspoređivanje makronutrijenata po dnevnim obrocima,
 10. Izbor namirnica za pojedini obrok,
-

11. Izrada sedam različitih doručaka i sedam alternativnih/zamjenskih doručaka,
 12. Izrada sedam tjednih ručaka, večera i eventualnih međuobroka s alternativama,
 13. Izrada dnevnih obroka za prvi dan u tjednu,
 14. Izrada dnevnih obroka za ostale dane u tjednu,
-

15. Usklađivanje dnevnih unosa i cijena obroka tijekom tjedna,
 16. Manje izmjene namirnica i/ili količina namirnica u pojedinačnim obrocima radi usklađivanja s preporučenim dnevnim unosima,
 17. Provjera dnevnih količinskih unosa namirnica **i vode** i njihovo usklađivanje,
 18. Razmatranje prijedloga plana prehrane s klijentom,
 19. Konačne izmjene i dovršenje plana prehrane,
-

20. Ispis plana prehrane u obliku prihvatljivom klijentu (*dimenzije papira, veličina slova, prikladan omjer teksta, tablica, slika i grafova, informacije o klijentu, početnom stanju, popis za kupovinu i sl.*),
 21. Priprema prezentacije za predstavljanje plana prehrane klijentu,
 22. Bilješke o važnim detaljima tijekom provođenja projekta izrade plana prehrane (*zapisati posebnosti u ovom projektu, zapisati iznenadne obrate tijekom rada, navesti učinjene pogreške i aktivnosti poduzete za njihovo uklanjanje ili ublažavanje posljedica, zapisati preporuke za sljedeće slične projekte i sl.*),
-

23. Pohranjivanje plana prehrane u digitalnim i drugim zapisima pogodnim za ponovnu uporabu i/ili prilagodbu novim klijentima (*izrada popisa kategorija planova prehrane: dijabetes, sport, trudnica i sl.; izbor kategorije za pohranu upravo izrađenog plana prehrane, imenovanje datoteke datumom na početku imena datoteke: GGGGMMDD_Ime datoteke; pohranjivanje digitalnog zapisa i kopije na odvojenim medijima za pohranu*).
-

*20. Priprema na papir ispisanih materijala prema uputama s nastave.

*21. Priprema prezentacije prema uputama s nastave.