

Kwestionariusz oceny jakościowej jadłospisów pacjentek z cukrzycą ciążową

Lp.	Wyróżnik	Punkty	
1.	Liczba posiłków	I Śniadanie	1
		II Śniadanie	1
		Obiad	1
		Podwieczorek	1
		Kolacja	1
		II Kolacja	1
		2.	Przerwa między posiłkami w ciągu dnia
do 4 godz.	1		
powyżej 4 godz.	0		
3.	Przerwa nocna	do 10 godz.	1
		powyżej 10 godz.	0
4.	Uwzględnienie wody do picia w ilości co najmniej 2-2,5 l/dzień	Tak	1
		Nie	0
5.	Ilość warzyw spożywana w ciągu dnia	5 porcji	5
		4 porcje	4
		3 porcje	3
		2 porcje	2
		1 porcja	1
		w żadnym posiłku	0
6.	Ilość owoców spożywana w ciągu dnia	2 porcje	2
		1 porcja	1
		w żadnym posiłku	0
7.	Uwzględnienie porcji surowych warzyw i/lub owoców	przynajmniej w 2 posiłkach	2
		przynajmniej w 1 posiłku	1
		w żadnym posiłku	0
8.	Różnorodność warzyw i/lub owoców w jadłospisach	Tak	1
		Nie	0
9.	Produkty zbożowe z pełnego przemiału	przynajmniej w 3 posiłkach	3
		w 2 posiłkach	2
		w 1 posiłku	1

		w żadnym posiłku	0
10.	Różnorodność produktów węglowodanowych w jadłospisach	Tak	1
		Nie	0
11.	Mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane	≥ 3w posiłkach	3
		w 2 posiłkach	2
		w 1 posiłku	1
12.	Białko pełnowartościowe (zwierzęce lub strączkowe) w głównych posiłkach	w 3 posiłkach	3
		w 2 posiłkach	2
		w 1 posiłku	1
		w żadnym posiłku	0
13.	Nasiona roślin strączkowych	6x na 2 tygodnie	2
		4x na 2 tygodnie	1
		< 2 x na 2 tygodnie	0
14.	Ryby i/lub przetwory rybne	6x na 2 tygodnie	2
		4x na 2 tygodnie	1
		< 2 x na 2 tygodnie	0
15.	Różnorodność gatunkowa mięs i przetworów mięsnych w jadłospisach	Tak	1
		Nie	0
16.	Przekąski między posiłkami	warzywa/orzechy	2
		owoce	1
		słone przekąski	0
		słodczyce	0
17.	Zróżnicowanie technik przygotowywania potraw (uwzględnienie niskiego IG)	Tak	1
		Nie	0
18.	Zróżnicowanie konsystencji i strawności poszczególnych składników posiłku	Tak	1
		Nie	0
19.	Potrawy smażone w jadłospisach	4x na 2 tygodnie	2
		6x na 2 tygodnie	1
		> 6 x na 2 tygodnie	0

20.	Dodatek przypraw do potraw	używanie ziół zamiast soli	1
		dosalanie potraw przy stole	0
		dodatek cukru do potraw	0

Lp.	Ocena końcowa jadłospisów pacjentek z cukrzycą ciężową	Przedział punktowy
1.	prawidłowy	39-42
2.	zadawalający	30-38
3.	wymagający poprawy	12-29
4.	niezadawalający	≤ 12