

**Pilot istraživanje o prehrambenim navikama odraslog stanovništva u Federaciji Bosne i
Hercegovine**

2017. godina

Priručnik za anketare sa protokolom za rad na terenu

I Uvod

- 1.1 Kratka metodološka objašnjenja
- 1.2 Organizacija i provedba istraživanja

II Protokol za rad na terenu

- 2.1 Podsjetnik za anketara („Checklist“)
- 2.2 Uspostavljanje kontakta: predstavljanje anketara i pilot istraživanja ispitaniku
- 2.3 Utvrđivanje odgovarajućeg profila ispitanika („prescreening“ upitnik)
- 2.4 Evidentiranje ispitanika
- 2.5 Ponašanje anketara tokom popunjavanja upitnika
- 2.6 Upute za popunjavanje Upitnika I: demografija, antropometrija, zdravstvene navike i zdravstveni status
- 2.7 Upute za popunjavanje Upitnika II: 24-satni intervju o ishrani

III Instrukcije za mjerenja

- 3.1 Težina
- 3.2 Visina
- 3.3 Obim struka i bokova
- 3.4 Krvni pritisak/tlak

IV Tehnička i proceduralna podrška, slanje podataka u centralnu bazu

- 4.1 Windows Login
- 4.2 Download, pokretanje ankete u Android Simulatoru i Qualtrics-u, kao i slanje prikupljenih podataka u centralnu bazu (upload)
- 4.3 Tehnički problemi sa elektronskim upitnicima

- 4.4 Drugi tehnički problemi (oprema, kompjuteri, slanje podataka)
- 4.5 Korisni kontakt telefoni
- 4.6 Lista opreme

V Popratni materijali za 24-satni upitnik o ishrani (Upitnik II)

- 5.1 Korak 4: Detaljan opis hrane i napitaka
- 5.2 Formular za zapisivanje recepata
- 5.3 Atlas namirnica i gotovih jela sa balkanskih područja
- 5.4 Lista namirnica i jela u bazi

VI Popratni materijal za telefonsku anketu (Intervju T)

- 6.1 Skraćena verzija za telefonski upitnik (ostaviti ispitaniku)
- 6.2 Evidentiranje raspoloživosti za telefonski intervju (primjer formulara)
- 6.3 Evidencija kontaktiranja telefonom

VII Formulari i leci koji će biti korišteni na terenu

- 7.1 Info-letak za učesnike
- 7.2 Prescreening pitanja (utvrđivanje odgovarajućeg profila ispitanika)
- 7.3 Evidencija ispitanika sa kontakt-deteljima (Intervju D)
- 7.4 Kalendar istraživanja

I UVOD

1.1 KRATKA METODOLOŠKA OBJAŠNENJA

Cilj istraživanja

Ova pilot-studija ima za cilj da prikupi podatke o prehrambenim i drugim zdravstvenim navikama odrasle populacije u FBiH na osnovu kojih će biti razvijen sistem mjerenja i unaprjeđenja kvalitete življenja u FBiH.

Jedinica posmatranja

Jedinica posmatranja je odrasla osoba tj. pojedinac uzrasta 18+ godina, sa stalnim boravištem u FBiH koja živi u domaćinstvu (prema definiciji ARS-a i HBS-a). Istraživanje će obuhvatiti samo odrasle osobe koje imaju solidno pamćenje (jer se metod oslanja na memoriju) i žene koje nisu u drugom stanju/ ne doje (jer se u tim periodima ishrana i tjelesne mjere značajno mijenjaju). Istraživanje ne obuhvata kolektivne smještaje. Radi uštede u troškovima prijevoza anketara, kad god je moguće istraživanje treba obuhvatiti dvije odrasle osobe u domaćinstvu (jednog odraslog muškarca i jednu odraslu ženu). Međutim, na tome ne trebate insistirati, jer je sa statističkog stajališta bolje imati osobe iz različitih domaćinstava.

Ranija su istraživanja pokazala da je odaziv među ženskom populacijom bolji nego među muškom, kao i da je teže pridobiti domaćinstva u urbanim područjima da učestvuju od onih u ruralnim područjima. Stoga će biti važno pratiti tok istraživanja (anketar u komunikaciji sa kontrolorom) i po potrebi korigovati uzorak u drugoj polovini, kako bi se jednako obuhvatile sve željene podgrupe (urbano-ruralno, sjever-jug, muško-žensko, starosne skupine).

Referentni period

Istraživanje će biti provedeno u toku sva četiri godišnja doba ravnomjerno. Treba obuhvatiti 70% ispitanika za ishranu u radnim danima (što znači da podaci mogu biti prikupljeni od utorka do subote) i 30% vikenda (podaci će biti prikupljeni nedjeljom i ponedjeljkom). Za svaku osobu se podaci o ishrani trebaju uzeti dva puta (idealno bi bilo da za svakoga imamo jedan prikaz vikenda, jedan radnog dana, stoga se treba pažljivo voditi kalendar!). Između ankete u domaćinstvu i one telefonske treba proći između 3 i 30 dana. Dogovorićete sa ispitanikom najbolje vrijeme za zvanje. Pozivi se obavljaju iz prostorija Zavoda (uredi Livno, Mostar, Sarajevo i Tuzla).

Varijable

Fokus ovog istraživanja su podaci prikupljeni uz pomoć 24-satnog intervjua. On se prikuplja koristeći pažljivo razvijenu i validiranu metodologiju. Ključno je stoga da se ovom dijelu ankete posveti dovoljno pažnje.

Treba imati na umu da ispitanicima treba vremena da se svega sjete, da će neki svjesno ili podsvjesno mijenjati istinu (npr. reći da su jeli zdravije ako misle da se to od njih očekuje, reći da su jeli manje ako su gojazni, da su jeli više ako su mlađi muškarci, ili navesti da su jeli više skupih namirnica, npr. siromašnije osobe će reći da su pojele više mesa. Važno je biti neutralan, ne osuđivati, ne komentarisati, ne davati ispitaniku do znanja da je fokus na zdravlju već unaprjeđenju kvalitete života stanovništva. **Nemojte doći u iskušenje da upisujete bilo šta prema vlastitoj procjeni!** Ovo će dovesti do nevažjećih podataka. Od jednakog značaja su i podaci o težini, visini, obimu struka i bokova, te pritisku/tlaku. Oni trebaju biti koliko je moguće precizni i tačni. Nipošto nemojte doći u iskušenje da ih upisujete prema ličnoj procjeni jer će to dovesti do nevažjećih listića! Ostale su varijable važne, ali nemojte da potrošite previše energije i vremena na njima, ispitanik i anketar trebaju sačuvati energiju i vrijeme za 24-satni upitnik i antropometrijske mjere.

Prvi intervju («Intervju D») u domu ispitanika treba trajati oko 30-35 minuta, i uključuje Upitnik I i Upitnik II, a drugi («Intervju T») se obavlja telefonom i traje oko 20 minuta. Napravite kratki uvod i zahvalite se na kraju, ali izbjegavajte ćaskanje prije, u toku i nakon ankete, kako biste skratili ukupan period zadržavanja ispitanika.

Instrumenti za sprovođenje ankete

Za sprovedbu istraživanja biće korišteni sljedeći mjerni instrumenti:

- a) Upitnik I (Intervju D)
- b) Upitnik II (Intervju D i Intervju T)
- c) Vaga (Intervju D)
- d) Mjerna traka (Intervju D)
- e) Metalna traka za visinu (po potrebi, za mjerenje visine)
- f) Mjerač krvnog pritiska/tlaka (Intervju D)
- g) Atlas namirnica i jela sa veličinama porcija (Intervju D)
- h) Modeli veličina porcija (telefonski) (Intervju T)

1.2 ORGANIZACIJA I PROVEDBA ISTRAŽIVANJA

Zadaci i obaveze anketara

Anketari su neposredni izvršioci statističkih istraživanja koja provode statističke institucije u BiH. Svi anketari imaju sljedeće zadatke i obaveze:

- Da aktivno učestvuju u obuci i da se upoznaju sa sadržajem materijala za istraživanje (priručnika i protokola, atlasa, baze namirnica, strukturom upitnika);

- Da strogim praćenjem protokola i uputstava za provedbu istraživanja osiguraju kvalitet prikupljanja podataka na terenu i njihovo skladištenje, kao i tajnost individualnih podataka koje prikupe;
- Da koriste profesionalnu komunikaciju sa učesnicima: da koriste prijateljski ton i informacije o istraživanju kako bi uspostavili odnos povjerenja, **ali da ne razgovaraju duže nego je to potrebno, da ne daju svoja mišljenja i ne iznose stavove o bilo kojoj temi** (npr. politika, zdravlje, hrana, navike, mentalitet itd.) (zapamtite, dobar anketar je dobar slušalac, a ne govornik!);
- Da se obuku profesionalno i neutralno, kako ne bi skretali pažnju na sebe;
- Da obave istraživanje u datom vremenu, bez nepotrebnog zadržavanja ispitanika;
- Da prema kalendaru prikupljaju podatke na terenu i na kraju svakog dana u kom su podaci prikupljeni iste pošalju u elektronskoj formi (kroz CAPI sistem Qualtrics) putem interneta kontroloru-supervizoru;
- Da anketiraju minimalno jednog, a maksimalno dva člana domaćinstva (jednog muškog i jednog ženskog);
- Da vode evidenciju o neodazivu i pokušajima kontaktiranja učesnika, i o tome redovno obavještavaju kontrolora-supervizora (**anketar ne smije birati drugo domaćinstvo za ispitivanje!**);
- Da prikupe podatke za svako pitanje strogo se pridržavajući uputa, da unese precizne i detaljne podatke, bez unošenja podataka prema ličnoj procjeni (ovo je strogo zabranjeno!) ili mijenjanja podataka;
- Da čuvaju podatke u tajnosti. Anketar ne smije podatke pokazivati nikome, niti ih komentarisati, izuzev sa kontrolorom-supervizorom;
- Bez prethodnog dopuštenja kontrolora-supervizora, anketari ne smiju sa sobom na teren povesti bilo koga ko nije član istraživačkog tima;
- Da tokom predstavljanja pokažu ispitanicima svoju anketarsku akreditaciju sa fotografijom
- Da odmah prijave kontroloru-supervizoru bilo kakve probleme na terenu;
- Da ispitaniku daju kontakt broj telefona kontrolora-supervizora ako ovaj to zatraži (kontakt-podaci nalaze se i u info-letku);
- Da dobiju verbalnu saglasnost za učešće u anketi prije početka ispitivanja;
- Da ne vrše pritisak na ispitanike niti ih navode da odgovaraju na pitanja davanjem lažnih obećanja;
- Da ni u kom slučaju ne sugerišu odgovore ispitaniku, niti koriste bilo kakva druga objašnjenja za pitanja izuzev onih datih u priručniku;
- Za vrijeme posjete domaćinstvu ili telefonske ankete, anketari ne smiju obavljati nikakve druge radnje izuzev onih propisanih ovim protokolom, npr. odazivati na mobitel, pisati poruke i sl.;

- Da do kraja radnog dana sve prikupljene informacije pošalju (putem Upload funkcije) u centralnu bazu kontroloru-supervizoru na uvid, bez bilo kakvih izmjena ili uništavanja;
- Da opremu za rad održavaju u čistom i funkcionalnom stanju (npr. da promijeni baterije, ako to bude potrebno), te da ih čuvaju od oštećenja, ali i da bilo kakve probleme sa opremom i materijalima odmah prijave kontroloru-supervizoru;
- Da nakon završenog projekta vrate sve materijale i opremu u Federalni zavod za statistiku u ispravnom stanju.

Zadaci i obaveze kontrolora-supervizora

Pored ostalih obaveza definiranih istraživačkim projektom, kontrolor-supervizor preuzima i specifične obaveze prema anketarima:

- U svako doba dana i večeri putem broja telefona 062 996 162 ili emaila selma.gicevic@gmail.com pruža podršku i savjetovanje anketarima u vezi svih pitanja i eventualnih problema;
- Preuzima popunjene anketne listiće, kontroliše ih, skladišti u jedinstvenu bazu;
- Prati rad anketara na terenu putem CAPI aplikacije (GPS, vrijeme ankete, trajanje, procedure) i upozorava na eventualne propuste u radu.

Izgled upitnika

Upitnici će biti u elektronskoj formi, tzv. CAPI upitnici, koji omogućavaju kvalitetniji unos podataka i lakšu obradu. Većina pitanja je tako strukturirana da ne dozvoljava prijelaz na sljedeće pitanje dok se odgovori na tekuće. Elektronski format upitnika omogućava lakši unos podataka, lakši prijenos u centralnu bazu, te automatski bilježi popratke podatke za praćenje kvalitete (GPS lokacija anketara, vrijeme ankete, trajanje ankete, tok procesa itd.)

II PROTOKOL ZA RAD NA TERENU

2.1 PODSJETNIK ZA ANKETARA („checklist za Intervju D“)

Označi kružić ispred svake rečenice, kako bi osigurao/la da je svaka aktivnost obavljena prije napuštanja domaćinstva	
☐	Daj svakom domaćinstvu informacijski letak
☐	Postavi prescreening pitanja (trudnoća, dojenje, memorija)
☐	Popuni evidenciju za Intervju D za jednog ili dva učesnika (svaki učesnik dobija šifru tj. ID broj)
☐	Postavi vagu na pod na odgovarajuće mjesto, i mjerač pritiska i mjernu traku na sto. Očisti vagu sredstvom za dezinfekciju
☐	Uzmi broj telefona i najbolje vrijeme zvanja za svakog učesnika za telefonsku anketu
☐	Daj ispitaniku Atlas za telefonsko istraživanje i objasni kako se koriste i gdje će ih čuvati
☐	Popuni Upitnik I za svakog učesnika (demografija, navike) do kraja
☐	Mjerenje – težina (vaga)
☐	Mjerenje obim struka i kukova (uz instrukcije)
☐	Mjerenje – krvni tlak/pritisak (prema instrukcijama)
☐	Popuni Upitnik II, o ishrani, do kraja
☐	Upiši svaki recept i unesi pravilan ID broj domaćinstva i ispitanika
☐	Potvrdi mjesto čuvanja Atlasa za telefonsku anketu prije odlaska (kuhinja, ispod escajga)
☐	Pošalji popunjene ankete kada dođeš kući (kada budeš imao/la internet konekciju)

2.2 USPOSTAVLJANJE KONTAKTA: PREDSTAVLJANJE ANKETARA I ISTRAŽIVANJA ISPITANIKU

Preporučuje se da prvi kontakt obavite lično, putem posjete domaćinstvu (između 10h i 13h, te između 18 i 20h). Treba izbjeći vrijeme popodnevnog odmora, nakon što se ljudi vrate s posla. Ako nikoga ne zateknete na adresi, dobra praksa je da ostavite info letak uz napomenu napisanu rukom da ste dolazili, i da ćete ponovo doći u posjetu. U urbanim zonama dobra je praksa i ubaciti info letke par dana ranije u poštanske sandučice. Iako možete koristiti telefon da dogovorite vrijeme posjete, ipak se ne preporučuje da inicijalni kontakt bude telefonom, jer to može odbiti ispitanika.

Nakon kontaktiranja izabranog domaćinstva, anketar treba predstaviti se, pokazati akreditaciju i tražiti da razgovara sa odraslom osobom u domaćinstvu. Treba učtivo i prijateljski pozdraviti tu osobu, predstaviti se ponovo i dati osobi info letak. Ukratko objasniti svrhu istraživanja, značaj projekta, i potrebu da ukućani sarađuju u njemu. Evo primjera predstavljanja anketara:

„Dobar dan, radim za Federalni zavod za statistiku koji u saradnji sa Univerzitetom Harvard provodi istraživanje o prehrambenim navikama stanovnika u Federaciji Bosne i Hercegovine. Svrha ovog istraživanja je da se prikupe podaci koji će biti korišteni za unaprjeđenje kvalitete življenja stanovnika u BiH. Imamo čast da naša institucija sarađuje sa vodećim univerzitetom u svijetu koji pruža stručnu podršku u istraživanju. Vaše domaćinstvo odabrano je sistemom slučajnog uzorka. Vi ćete u ovom istraživanju predstavljati hiljade Vaših sugrađana. Kvalitet ovog istraživanja direktno zavisi od Vašeg učešća u njemu.“

Nakon toga, anketar treba dati info letak koji sadrži više informacija o istraživanju, naglasiti da su svi podaci povjerljivi, da će biti zaštićeni šifrom ispitnika (da se nigdje uz podatke ne upisuju lični podaci ispitanika) i da će biti korišteni isključivo u statističke svrhe. Istraživanje je regulisano postojećim zakonima o statistici na nivou BiH i entiteta.

Opći izgled i ponašanje

Obucite se neutralno, pristojno. Govorite prijateljskim tonom, budite uporni kako biste dobili podatke, ali nipošto drski niti arogantni. Ne govorite previše, i potrudite se da se intervju završi u određenom roku (ne više od 40 minuta po osobi u domaćinstvu, i ne više od 20 minuta tokom telefonskih intervjuja). Nipošto ne uzimajte više vremena nego je neophodno ispitaniku. Nipošto nemojte davati svoj sud o bilo čemu (politika, zdravlje, izgled ispitanika i sl.).

Informisanje ispitanika o svrsi istraživanja

Ne ulazite u detalje o razlozima prikupljanja određenih podataka, npr. zdrava ishrana, uticaj ishrane na zdravlje, i sl. Jer će to uticati na kvalitet odgovora. Smijete jedino reći: ovi podaci koristiće da se izračunaju pokazatelji kvalitete života stanovništva i utvrde prioriteti za unaprjeđenje kvalitete života ljudi u FBiH. Dakle, iako je jasno da će se neki podaci odnositi na zdravlje i ishranu, akcenat treba biti na kvaliteti življenja, a ne na zdravlju, kako bi ispitanici minimalno mijenjali svoje odgovore u skladu sa onim što je društveno prihvatljivo. Napominjem: nipošto ne govorite o Vašim stavovima prema hrani, zdravlju, tjelesnoj težini i sl.

2.3 UTVRĐIVANJE ODGOVARAJUĆEG PROFILA ISPITANIKA

Nakon ulaska u dom ispitanika, i nakon predstavljanja anketara i ciljeva ankete, anketar poziva najviše dvije osobe da učestvuju u istraživanju. Anketar usmeno saopštava da osoba može učestvovati u istraživanju ako ima 18 godina ili više i trenutno nije u drugom stanju, niti je dojilja (iz razloga što se za trudnice i dojlje koriste drugačiji mjerni instrumenti i one će biti obuhvaćene posebnom anketom). Ako osoba ima više od 65 godina, onda prvo odgovara na pitanja iz prescreening upitnika kojim se procjenjuje pamćenje ispitanika. Ako ispuni uvjet, evidentirate svaku pristalu osobu u domaćinstvu (minimalno jednu, maksimalno dvije) i počinjete anketu. Ako

ne, zahvaljujete se osobi i saopštavate joj da nažalost neće moći učestvovati u ovoj anketi, već će se njihovi podaci obuhvatiti posebnom anketom, uz korištenje drugačijih instrumenata.

2.4 EVIDENCIJA ISPITANIKA (ODAZIV I NEODAZIV)

U Excel tabelu koja sadrži imena i prezimena i kontakt detalje, kao i household ID, upišite datum i vrijeme anketiranja. Tri puta možete kontaktirati jedno domaćinstvo, nakon čega se ono bilježi pod „neodaziv“.

2.5 PONAŠANJE ANKETARA TOKOM POPUNJAVANJA UPITNIKA

- Sjedite preko puta ispitanika
- Odvojite dovoljno vremena za intervjuisanje
- Izbjegavajte diskusije ili iznošenje stavova, držite se pitanja
- Izbjegavajte intervjuisanje u prisustvu osobe koja nije član domaćinstva, jer to može uticati na kvalitet odgovora
- Ne pokazujte bilo kakvu reakciju na odgovore (iznenađenje, slaganje, neslaganje, kritiku, osudu i sl.)
- Striktno se pridržavajte redoslijeda i forme iz oba upitnika
- Čitajte pitanja neutralnim tonom bez sugerisanja odgovora, npr. pitajte „kako je pripremljen taj obrok?“ a ne „da li je pržen ili pečen“
- Uvijek ostavite ispitaniku dovoljno vremena da vam odgovori na postavljeno pitanje
- Pitanja uvijek postavljajte upravo onako kako su navedena u upitnicima. Ako ispitanik ne razumije pitanje, objasnite mu ga koristeći isključivo detaljne upute iz ovog priručnika
- U slučaju da na neka pitanja ispitanik odbije odgovoriti, to evidentirajte. Saznajte da li pod nekim okolnostima ispitanik pristaje dati odgovor (npr. ne pristaje da joj muški anketar izmjeri pritisak, ali bi pristala da to obavi ženski anketar)
- Završite intervju zahvalivši se na pruženim informacijama i odvojenom vremenu, te dogovorite telefonski poziv u trajanju od 20 minuta u vrijeme dana ili večeri kada im bude odgovaralo. (ne dogovarate tačan datum jer 24-satni upitnik se radi nenajavljeno kako ispitanici ne bi mijenjali prehrambene navike).

Važne napomene:

1. Odgovorite na svako pitanje detaljno, kompletno i tačno. Sistem Vam neće dati da pređete na sljedeće pitanje prije nego napravite odabir na trenutno pitanje.
2. Svaki upitnik podliježe kontroli odmah po završetku ankete i prenosu podataka u centralnu bazu. Kontaktiraćemo Vas odmah u slučaju da budu utvrđene bilo kakve nepravilnosti ili nejasnoće

3. U slučaju bilo kakvih tehničkih problema u popunjavanju upitnika, možete iskoristiti papirni upitnik kako ne biste propustili priliku da Ove ste poteškoće dužni odmah prijaviti kako bi se one otklonile i vratili se popunjavanju kompjuterskih upitnika.
4. U slučaju da ste napravili grešku, možete se vratiti par koraka unutar upitnika. Nakon što pošaljete upitnik, nije više moguće praviti izmjene.

2.6 UPUTE ZA POPUNJAVANJE UPITNIKA I: DEMOGRAFIJA, ANTROPOMETRIJA, ZDRAVSTVENE NAVIJE I ZDRAVSTVENI STATUS

1. Datum anketiranja: sistem ga upisuje automatski (ne trebate ništa uraditi)
2. Ovdje odaberite svoje ime
3. ID domaćinstva: važno je da odaberete pravilnu šifru koju ćete uzeti iz Excel tabele sa kontakt detaljima domaćinstava i ispitanika. **OPREZ!** Ako odaberete pogrešnu šifru, svi podaci će biti pogrešno vezani i čitava anketa je nevažeća!
4. Odaberite jednu od dvije opcije: da li je ispitanik žena ili muškarac

TEKST: PROČITAJTE NAGLAS ISPITANIKU OVAJ TEKST LJUBAZNIM I PRIJATELJSKIM TONOM

5. Ovdje upisujete broj godina (npr. 25, 37, 46, 58). U slučaju da osoba iz nekog razloga ne želi reći tačne godine, onda je pitajte za okvirne godine (npr. 35-40). Ako ne želi uopće dati taj podatak, iako je to malo vjerovatno, upišite ličnu procjenu i napišite "procjena".
6. Pročitajte samo pitanje; ne čitajte ponuđene odgovore. Kada se ispitanik/ca izjasni, obilježite odgovarajući odgovor.
7. Pročitajte samo pitanje; ne čitajte ponuđene odgovore. Kada se ispitanik/ca izjasni, obilježite odgovarajući odgovor.
8. Označite odgovarajući odgovor; ovo pitanje podrazumijeva i dijetu pod nadzorom ljekara, kao i dijetu koju je ispitanik sebi propisao, npr, kako bi smršavio/la
- 8a. Ovo se podpitanje otvara samo ako je na prethodno odgovoreno potvrdno. Prvo ćete sačekati da ispitanik sam da odgovore i odabрати sve odgovarajuće kućice (možete odabrati jednu ili više opcija). Ako nijedna opcija ne odgovara datom odgovoru, upišite odgovor pod 'drugu, navedite koju'.
9. Ovo pitanje odnosi se na učešće u nabavni hrane u samoposluži, na pijaci, ili gotove hrane npr. u restoranu, za sebe i članove domaćinstva.
10. Ako osoba kaže da nije pušač ili se dvoumi oko odgovora, pitajte da li je bivši pušač, ili puši samo u nekim situacijama, npr. u društvu, pa odaberite odgovarajući odgovor.
11. Ovo može biti osjetljivo pitanje za neke grupe (npr. vjernike islamske vjeroispovijesti) zato je važno da prvo ljubaznim tonom pročitate ovaj tekst. Ako osoba odbije odgovoriti, onda odabirete odgovor 'Ne/nije važno' i prelazite na sljedeće pitanje.

- 11a.** Ovo pitanje pojavljuje se samo u slučaju da je odgovor na prethodno pitanje bio potvrđan. Čitate samo pitanje, ne čitate odgovor, već nakon dobijanja odgovora, obilježavate odgovarajuće polje.
- 11b.** Ovo pitanje pojavljuje se samo u slučaju da je odgovor na pitanje 11 bio potvrđan. Čitate samo pitanje, ne čitate odgovor, već nakon dobijanja odgovora, obilježavate odgovarajuće polje.
- 12.** Pročitajte i pitanje i odgovor. Većina ljudi pije oboje, no trebaju odlučiti šta piju najčešće. Vrlo je važno da upišete naziv flaširane vode (npr. Prolom, Donat Mg, Jana) ako se za nju odluče.
- 13.** Ovdje pročitajte samo pitanje. Pustite da ispitanik odgovori šta najčešće koristi. Ako ne može odlučiti, pročitajte odgovore, i omogućite da ponudi svoj odgovor kog možete upisati pod «drugo».
- 14.** Pročitajte samo pitanje. Ovdje se misli isključivo na pahuljice koje se ne kuhaju. Ako ih osoba koristi, važno je da zapišete njihov naziv. Ako ne znaju tačan naziv upišite što detaljniji opis, npr. plava kutija, Nestle, slika žene kako radi gimnastiku, velika jagoda i mlijeko itd.
- 15.** Ljudi uglavnom znaju za kuhinjsku sol (npr. Tuzlanska, plavo-bijela kutija) i morsku. Osobe koje ne kuhaju često neće znati odgovor na ovo pitanje. U ovom slučaju pitajte da vam pokažu kutiju iz kuhinje ili pitajte domaćicu u domaćinstvu (npr. ako intervjuišete muškarca). Pokušajte izbjeći odgovor «ne znam» ako je moguće saznati ga na opisane načine.
- 16.** Pročitajte samo pitanje, pustite neka ispitanik da prvi odgovor. Moguće je da osobe koje ne kuhaju i ne znaju odgovor, no možete kao i za sol pitati domaćicu. Pokušajte dobiti odgovor, «ne znam» koristite samo ako ne postoji način da saznate odgovor. Ako ispitanik koristi više vrsta masnoće, neka odabere onu koju koristi najčešće u proteklih godinu dana.
- 17.** Čitajte svaku izjavu i ponuđene odgovore, jednu po jednu. Ako osoba ne zna odgovor (npr. ne zna da li se so dodaje pri kuhanju), odaberite «ponekad».
- 18.** Pročitajte samo pitanje.
- 19.** Ovo pitanje otvara se ako je na prethodno odgovoreno potvrđno. Najlakše je da zamolite ispitanika da Vam pokaže originalna pakovanja tih dodataka, i da sa njih prepisete naziv proizvoda i naziv proizvođača. Količinu možete napisati na različite načine: 1 tableta, 2 kašičice, 30ml, 1 bočica, i sl. Ako je postoji više aktivnih sastojaka, a radi se o vitaminima (npr. A, C, E) odaberite multivitamin, a ako se radi o kombinaciji nečega drugoga (npr. Herbalife šejk), odaberite «Drugo» i pod naziv upišite da se radi o herbalife šejku. Ako se proizvod miješa sa vodom, pitajte za količinu PRIJE razvodnjavanja.
- 20.** Ovdje ćete pročitati pitanje, kao i ponuđene odgovore, i označiti najadekvatniji odgovor. Ako je ispitanik u dilemi, trebate insistirati na riječi 'uobičajeno', dakle šta se dešava u najvećem broju slučajeva.
- 21.** Ovdje čitate samo pitanje, a nakon što osoba izračuna okvirni broj blokova stepenica (možete je podsjetiti na stubišta kod kuće i na radnom mjestu, u prodavnicama, u posjeti rodbini i prijateljima i sl) onda označite odgovarajući odgovor. **Opres!** radi se o blokovima, a ne o pojedinačnim stepenicama
- 22.** Ovdje čitate samo pitanje, a ispitanik daje odgovor. Dajte ispitaniku dovoljno vremena da uradi mentalnu procjenu broja dana.

Sljedeća su dva pitanja prilično nabijena sadržajem, ustvari se sastoje iz niza sličnih pitanja. Važno je na SVAKO od njih dobiti kvalitetan odgovor! Nemojte žuriti.

23. Pročitajte uvodnu rečenicu sa naglaskom na **uobičajenu sedmicu**, i pročitajte prvu aktivnost iz lijevog stupca. Dajte ispitaniku dovoljno vremena da procijeni koja je to količina vremena, a zatim odaberite odgovarajući odgovor. Ne čitajte odgovore ispitaniku! **Ovdje je važno da se radi o čitavoj sedmici pa ispitanik treba uzeti u obzir i radne dane, i vikend i napraviti ukupnu procjenu.** Nakon što dobijete odgovor za prvo pitanje, na isti način postavite pitanje za sljedeću navedenu aktivnost. Biće svakako lakše odgovoriti za one aktivnosti koje ispitanik ne radi nikako, u odnosu na one koje se obavljaju često i većinu dana u sedmici.

24. Isto kao i za prethodno pitanje.

NE ZABORAVITE: Dajte dovoljno vremena da ispitanik dobro procijeni ukupno vrijeme!

TEKST: PROČITAJTE NAGLAS ISPITANIKU OVAJ TEKST LJUBAZNIM I PRIJATELJSKIM TONOM

25. Ako ispitanik zatraži da mu pojasnite šta znači hronična bolest, pročitajte mu sljedeću definiciju: Hronična bolest ili hronično stanje je stanje organizma sa specifičnim simptomima koji traju duže od tri mjeseca. Ovo se pitanje odnosi samo na nezarazna stanja i bolesti kja vam je dijagnosticirao lekar.

25a. Ovo podpitanje otvoriće se ako je ispitanik na prethodno odgovorio potvrdno. Možete pročitati naglas ponuđene odgovore tj samo prvih 6, ne čitajući ovo posljednje, i onda dati ispitaniku mogućnost da odabere jedan ili više odgovarajućih odgovora. Iako postoji opcija da odbije da odgovori, nju ne želimo promovirati jer nam ne daje nikakve korisne informacije.

26. Ako ispitanik uzima lijekove za sniženje pritiska, najjednostavnije je da mu zatražite da prepisete tačan naziv lijeka sa pakovanja.

27. Iako postoji opcija da odbije da odgovori, nju ne želimo promovirati jer nam ne daje nikakve korisne informacije.

28. Iako postoji opcija da odbije da odgovori, nju ne želimo promovirati jer nam ne daje nikakve korisne informacije.

29. i 30. Ovdje unosite gornju i donju vrijednost sa mjerača pritiska, nakon izmjerenog pritiska prema Detaljnim uputama ispod. **Ovi podaci su jako važni za analizu!**

U slučaju da osoba odbije da joj izmjerite pritisak, upišite «odbijeno». Ako pristaje, ali samo pod uvjetom da joj ženski anketar izmjeri pritisak, upišite «ženski anketar». Ako ima bilo kakav drugi komentar koji može pomoć u prikupljanju ovog podatka, upišite ga.

31. i 32. Dajete ispitaniku pismene upute za mjerenje obima struka i bokova i zamolite ih da se izmjere slijedeći instrukcije, u odvojenoj sobi/iza zida/paravana. Tražite da zapiše svaku vrijednost na papir odmah nakon mjerenja, da ne bi zaboravio ili pobrkao cifre. **Ovi podaci su jako važni za analizu!** U slučaju da osoba pak odbije dati podatke, upišite «odbijeno».

33. Visinu većina pojedinaca već zna, te stoga tražite da Vam je kažu, nažalost, nemamo opremu za mjerenje visine na terenu. **Ovi podaci su jako važni za analizu!**

34. Vaganje prema Detaljnim uputama ispod, očitajte tačnu vrijednost u preciznosti od 0.1kg. Ako

osoba ima reko 180 kg, onda ne može koristiti vagu nego neka kaže svoju težinu. **Ovi podaci su jako važni za analizu!** U slučaju da osoba odbije dati podatke, upišite «odbijeno».

TEKST: PROČITAJTE NAGLAS ISPITANIKU OVAJ TEKST LJUBAZNIM I PRIJATELJSKIM TONOM

NAKON OVOGA PRELAZITE NA NAJVAŽNIJI DIO ANKETE!

2.7 UPUTE ZA POPUNJAVANJE UPITNIKA II: 24-SATNI INTERVJU O ISHRANI

Uvodne napomene

- **Ovo je najvažniji dio upitnika!** Većina Vaše energije i temeljitosti treba biti usmjerena upravo na ovaj dio!
- Važno je prikupiti sve detalje, jer se često dešava da se ne prikupi realna slika (ispitanika zaboravlja ili ne želi prijaviti određena jela ili napitke, te dodatke ishrani) i **time upitnik postaje nevažnim**
- Kada budete prikupljali detalje, ispitanik može ponuditi da vam pokaže pakovanja hrane/napitaka koje navodi. To je vrlo korisno, jer možete onda prepisati podatke (naziv, robnu marku, vrstu proizvoda, detalje npr. postotak mliječne masti (za mlijeko i mliječne proizvode), ključne sastojke (npr. da li sok ima dodatog šećera). Međutim, umjesto da se intervju prekida svako malo radi ustajanja, bolje je da vam ispitanik na kraju intervjua donese sve pomenute namirnice da zabilježite detalje na odgovarajuća mjesta u upitniku.
- **Fokus je na masnoćama, šećeru, soli i dodacima (majoneza, kajmak, umak, sos, kečap i sl.).** Za svaku hranu ili napitak koje ispitanik navede treba vidjeti da li je sadržala navedeno i u kojoj količini (prema logičnim kombinacijama naravno)
- Svaka faza 24-satnog intervjua ispitaniku omogućava da iz različite perspektive sagleda šta je konzumirao/la tokom proteklog dana. S obzirom da se upitnik oslanja na memoriju ispitanika, da često jedemo polusvjesno (npr. dok gledamo TV, šetamo, vozimo auto ili radimo), multipass metod smanjuje mogućnost da se zaborave prijaviti neke namirnice.
- Takođe, s obzirom da neki ljudi ne žele prijaviti određena jela (npr. kolač i sl.) iz straha od kritike ili zato što ih grize savjest (npr. ako su na dijeti), važno je **da ne stavljate akcenat na zdravu ishranu (ova anketa je o općim životnim navikama!)**, i ponašate se ležerno kako biste opustili ispitanika. Ne smijete, međutim, sugerisati odgovore.
- Ako je moguće, o ishrani intervjuišite svakog člana nasamo, bez prisustva drugog člana domaćinstva koji će takođe dati podatke za sebe. Međutim, ako vam ispitanik ne zna reći sve detalje (npr. kako je hrana pripremljena), onda će biti neophodno da razgovarate sa osobom koja je pripremila ili nabavila jelo (npr. domaćicom).

- S obzirom da neki ljudi rade u smjenama, važno je da se za svakog ispitanika prikupi ishrana od **ponoći u toku jučerašnjeg dana do 25:59 sati jučerašnjeg dana**.
- Upitnik slijedi testiranu i validiranu metodu pod nazivom „multipass metoda“ tj **metoda u više (pet) navrata/koraka**. Ona izgleda ovako:

1. korak

BRZA LISTA HRANE I NAPITAKA

- Ispitanik/ca navodi sve šta je pojeo/la i popio/la u toku jučerašnjeg dana
- anketar ga/ju ne prekida niti postavlja podpitanja
- u ovoj fazi se ne zapisuju nikakvi detalji, cilj je da se sačini gruba lista

2. korak

ZABORAVLJENA JELA I NAPICI

- anketar postavlja pitanja iz ovog Priručnika prema redoslijedu, kako bi se prikupili podaci za jela i napitke koji se često zaborave navesti iz sljedećih kategorija: bezalkoholna pića, alkoholna pića, slatkiši, voće, povrće, sirevi, hljeb i peciva, ostale namirnice.
- ovim se dopunjava lista iz Koraka 1. i dalje ne pišete nikakve detalje.

3. korak

VRIJEME I NAZIV OBROKA

- Za svaku hranu ili napitak koji je naveden u koracima 1 i dva, anketar pita za okvirno vrijeme kada je namirnica pojedena i naziv obroka u okviru koga je pojedena
- cilj ove faze je da pomogne anketaru i ispitaniku da dobije potpunu sliku dana i grupiše konzumiranje u obroke
- nije neophodno zabilježiti tačno vrijeme, dovoljno je okvirno vrijeme

4. korak

DETALJI

- za svaki OBROK, anketar evidentira:
- detaljan opis za svaku hranu i napitak prema Priručniku
- veličinu pojedene porcije za svaku hranu i napitak
- evidentira se lokacija konzumiranja svake hrane i pića
- po potrebi zapisuju se recepti (za domaća i nova jela)

5. korak

FINALNI PREGLED

- pročitate ispitaniku kompletan dan - sve što je navedeno u okviru svakog obroka i užine
- pitate da li je zaboravio/la još nešto spomenuti između obroka ili tokom obroka

Detaljne upute po pitanjima

TEKST: PROČITAJTE NAGLAS ISPITANIKU LJUBAZNIM TONOM OVU REČENICU

1. Datum anketiranja upisuje se automatski.
2. Odabirete svoje ime.
3. Upisujete ID (šifru) domaćinstva, kao i gore (**pazite da ne pogriješite, jer će u slučaju greške biti nemoguće spojiti dva upitnika!**)
4. Dodijelite broj pojedinačnom ispitaniku (isto kao i u Upitniku I).
5. Odaberite odgovarajući redni broj (prva ili druga anketa po redu na istom ispitaniku).

TEKST: PROČITAJTE NAGLAS ISPITANIKU LJUBAZNIM TONOM OVU REČENICU

6. Upišite koji je dan bio jučer, tj. za koji dan prikupljate podatke o ishrani.

TEKST: PROČITAJTE NAGLAS ISPITANIKU LJUBAZNIM TONOM OVU REČENICU

7. Prođite 24-satni intervju prema instrukcijama ISPOD.
8. Prvo pročitajte samo pitanje, a ako ispitanik ne razumije na šta se odnosi pitanje, onda pročitajte ponuđene odgovore.
9. Pročitajte samo pitanje, dajte vremena ispitaniku da razmisli, a onda odaberite odgovarajući odgovor. Može dati odgovor u litrima ili u broju čaša.
10. Pročitajte samo pitanje.

10a. Ovo pitanje otvoriće se ako je na prethodno odgovoreno potvrdno. Najlakše je da zamolite ispitanika da Vam pokaže originalna pakovanja tih dodataka, i da sa njih prepisete naziv proizvoda i naziv proizvođača. Količinu možete napisati na različite načine: 1 tableta, 2 kašičice, 30ml, 1 bočica, i sl. Ako je postoji više aktivnih sastojaka, a radi se o vitaminima (npr. A, C, E) odaberite multivitamin, a ako se radi o kombinaciji nečega drugoga (npr. Herbalife šejk), odaberite «Drugo» i pod naziv upišite da se radi o herbalife šejku. Ako se proizvod miješa sa vodom, pitate za količinu PRIJE razvodnjavanja.

TEKST: PROČITAJTE NAGLAS ISPITANIKU LJUBAZNIM TONOM OVU REČENICU

Multipass protokol za pitanje broj 7. (24-satni intervju)

1. Korak: Brza lista

U ovom koraku jako je važno da ne prekidate ispitanika (možete pitati da ponovi naziv, ako niste dobro čuli, kako biste pravilno zapisali), i da svaku hranu ili napitak zapišete u sljedeći kvadratić.

Imate ukupno 18 kvadratića. U slučaju da dođete do 18-og i ispitanik i dalje nabroja šta je pojeo ili popio, možete u 18.-ti kvadratić upisati koliko god želite hrane, s tim da svaki puta upisujete u sljedeći red. Ako se osoba sjeti nečega što je jela u uz neku raniju namirnicu iznad, možete i nju

dodati u isti kvadratić u kome je bila prethodna namirnica (posebice ako su konzumirane skupa). **Ne zaboravite u kasnijim koracima pitati za detalje za svaku od ovih namirnica!**

U slučaju da Vam ostane praznih kvadratića, ne brinite, možete ih preskočiti i preći na korak 2.

Ovdje ne zapisujete količine, bilo kakve detalje o hrani.

Važno je olakšati ispitaniku da se sjeti jučerašnjeg dana, kad je ustao, šta je radio, i gdje i s kim je bio, što će mu odmah olakšati da uz to veže i ono što je jeo i pio.

Kažete:

„Prvo ću Vas zamoliti da mi nabrojite sve šta ste jeli i pili u toku jučerašnjeg dana _____ (navedi koji je dan bio juče). Možda će vam pomoći da se prisjetite kako ste proveli jučerašnji dan, gdje ste bili, s kim ste bili, ili šta ste radili, npr. bili na poslu/školi, u restoranu, gledali TV, šetali i slično.

Molim vas da mi kažete sve što ste jeli i pili u toku jučerašnjeg dana, od ponoći do ponoći. Navedite svu hranu i napitke koje ste jeli kod kuće i izvan kuće, čak i usputne užine, grickalice, napitke...za sada samo navedite nazive hrane i napitaka, a nakon toga ću Vas pitati za više detalja u vezi svake od njih, kao i za količinu koju ste pojeli. U ovoj fazi trebate samo nabrojati sve šta ste jeli i pili.“

2. Korak: zaboravljena hrana i napici

Ova lista dodaje se listi iz koraka 1. U sljedećim koracima pitate detalje za svaku hranu i napitak koji je naveden u koracima 1 i 2.

Kažete:

„Vaši odgovori su veoma važni, stoga se želim potruditi da ova lista bude što je moguće kompletnija. Pored onoga što ste već naveli, da li ste konzumirali nešto od sljedećih namirnica:

- *Kafu, čaj, sok, gazirano piće, šejk, mlijeko ili jogurt*
- *Neko alkoholno piće npr. pivo, vino, rakiju ili sl.*
- *Slatkiš, npr. kolač, keks, čokoladicu, bombonu, sladoled ili sl.*
- *Slanu grickalicu, npr. čips, smoki, grisini, kikiriki*
- *Voće, povrće*
- *Sir*
- *Kiflu, buhtlu, kroasan, krišku hljeba i sl.*
- *Bilo šta drugo čega ste se u međuvremenu sjetili“*

Za svaku namirnicu, upisujete odgovor. Ako je odgovor „da“, obilježite tačku i upisujete naziv hrane ili napitka, bez detalja. U slučaju da je osoba npr. zaboravila da kaže da je popila i kafu i čaj, možete iskoristiti i slobodne kvadratiće iz koraka 1, ako ih ima. Ako ne, onda dopisujete u sljedeći red pod Korak 2.

3. Korak: Vrijeme i naziv obroka

Sada imate dugačku listu hrane i napitaka, kojima valja dodati vrijeme konzumiranja i naziv obroka u okviru kog je, po mišljenju ispitanika, ova hrana/napitak konzumiran/a. Važno je imati na umu da neki ljudi jedu obroke prema rasporedu, dok drugi imaju manje uredne navike, npr. preskaču doručak, grickaju između obroka i sl.

Prvi dio: vrijeme konzumiranja hrane ili napitka

Za svaku nabrojanu hranu i napitak u Koraku 1 i Koraku 2, pitate:

„Otprilike u koje ste vrijeme pojeli/popili _____?“ (navedi prvu stavku sa liste). **(ovo isto pitanje postavite za svaku hranu i napitak sa liste u koracima 1 i 2. Ovo je JAKO važno)**

Upišite okvirno vrijeme, zaokruživši na sat, i korištenjem 24-satnog formata, npr. ako je hrana pojedena oko 9 sati ujutro, upišite 09:00, a ako je pojedena u 9 sati naveče, upišite 21:00.

Drugi dio: naziv obroka

Za svaku nabrojanu hranu i napitak u Koraku 1 i Koraku 2, pitate:

„Naveli ste da ste pojeli/popili _____ (navedi prvu stavku sa liste). U okviru kog obroka ste ovo pojeli/popili?“ **(ovo isto pitanje postavite za svaku hranu i napitak sa liste u koracima 1 i 2. Ovo je JAKO važno)**

Pustite ispitanika da po vlastitom nahođenju odredi naziv obroka, a ako je u dilemi i ne zna kako nazvati određeni obrok, možete mu pomoći tako što ćete mu pročitati jednu ili više odgovarajućih definicija:

- Doručak: obrok koji se sastoji od čvrste i mekane hrane i napitaka, a koji se konzumira u roku od 2 sata nakon buđenja, najčešće u prijedpodnevnim satima. Samo napitak (npr. kafa ili čaj nakon buđenja) ne smatraju se doručkom.
- Ručak: obrok koji se sastoji od čvrste i mekane hrane i napitaka, a koji se konzumira u najaktivnijem dijelu dana, okvirno u sredini dana. U BiH je običaj i da se kasni ručak, tj. porodični obrok nakon povratka s posla, naziva ručkom. To je prihvatljivo, s tim de će se

onda vjerovatno obrok u toku radnog vremena nazivati popodnevnom užinom. Samo napitak ne smatra se ručkom.

- Večera: obrok koji se sastoji od čvrste i mekane hrane i napitaka, a koji se konzumira u večernjim satima, najčešće nakon 17h. Samo napitak ne smatra se večerom.
- Prijepodnevna užina: lagani obrok koji se konzumira između buđenja i 12 sati prije podne
- Popodnevna užina: lagani obrok koji se konzumira u popodnevnim satima, najčešće između 12 i 18 sati podne
- Noćni obrok: bilo koji obrok koji uključuje čvrstu hranu, a koji se konzumira nakon odlaska na počinak.
- Samo napitak: napitak konzumiran u toku dana ili noći samostalno, bez konzumiranja hrane. Može se odnositi i na vodu ili drugi napitak koji se konzumira tokom dužeg vremenskog perioda (npr. boca vode iz koje pijemo tokom treninga ili rada)
- Ostalo, navedi šta: ovo je kategorija za obroke koji se ne mogu svrstati u gornje kategorije

Po završetku ovog koraka, imate podatke o onome što je ispitanik jeo i pio, u koliko sati, i u okviru kog obroka. Ako se desi da se ispitanik sjeti još nečega, vratite se u Korak. 2 i upišite to, a zatim u ovom koraku prikupite podatke o obroku i vremenu.

4. Korak: detalji (opis i količina)

! Ovaj korak je vjerovatno od najvećeg značaja, jer se utvrđuju detalji o svakoj namirnici kao i konzumirana količina. Od kvalitete unosa ovih podataka najviše će zavisiti da li će ova anketa biti važeća, jer ako ovo ne uradite pravilno, ukupan kalorijski i nutritivni sadržaj hrane biće izvan prihvatljivih okvira i time će ova ovaj anketni listić biti nevažeci.

Ako je namirnica ili recept (jelo) koje već postoji u bazi, onda ju/ga evidentirate u tekstualnoj formi. Ako se radi o novom receptu, onda ga upisujete u cijelosti. U slučaju da ispitanik nije sam pripremao hranu, možda će biti neophodno razgovarati sa domaćicom, ako je raspoloživa. Ako ne, neka ispitanik da podatke što bolje može.

Ovdje postavljate pitanja za **svaki OBROK. Dakle, krećete se horizontalno. Kada prikupite sve detalje (detaljan opis, količina, lokacija), prelazite na sljedeći obrok.**

Prvi dio: detaljan opis, dodaci hrani i napicima

Za svaku hranu ili napitak postavljate niz pitanja koji se odnosi na tu vrstu hrane ili napitka iz **5.1 Liste sa pitanjima o detaljima svake hrane i napitka, kojom se služite tokom intervjua. Vidi više pod 5.1.>>**

Kombinovana jela

Jela koja se sastoje iz više namirnica, npr. salate, sendviči, šejkovi od voća i povrća, trebaju se upisivati odvojeno za svaku namirnicu, u koraku 4, pod Detalji. Npr. sendvič će biti rasčlanjen na hljeb/kruh/pecivo, namaz i dodatke npr. sir, povrće, salamu i sl. Salata na povrće i dresing (npr. ulje, ocat, so, biber itd.). Svaki sastojak upišite u sljedeći red pod Detalji i za svakog upišite količinu u odgojeni red.

Upisivanje novog recepta

Ako je ispitanik pomenuo neko jelo (koji se ne nalazi u bazi gotovih jela, onda trebate zabilježiti recept, tj. način pripreme i sastojke navedenog jela ili napitka.

Drugi dio: konzumirana količina

Za svako **jelo** ili napitak upiši koliko je **pojeden** (od onoga što se nalazilo u početnoj porciji), koristeći se Slikovnicom sa veličinama porcija. Ako se radi o obroku pripremanom kod kuće, onda upisujete koliko je osoba pojela ukupnog obroka. Npr. ako je osoba pojela jednu srednju bananu (prema slici iz Atlasa), onda upisujete 1x29B, a ako je pojela polovinu takve banane, upisujete ½ 29B ili pola 29B. Ako je osoba pojela pola tanjira makarona koji je ličio na sliku br 2 prije nego je počela jesti, onda upisuješ ½ x 87B, a ako je pojela „skoro sve“ onda možeš upisati npr. ¾ x 87B. U slučaju da je dodala još malo, npr. još pola početne porcije upisujete 1.5 x 87B. Ako vam je nekad komplikovano izračunati, možete napisati opisno, npr. još trećina tanjira sličnog 87, ili još X supenih kašika, i sl.

Telefonska anketa će koristiti jednostavne mjere (kašika, čaša, tanjir, kutljača, zdjela), tako da će se taj dio zapisivati deskriptivno, npr. mala jabuka, srednje veličine jabuka, pire krompir veličine dlana, i sl.

Lokacija

Prije finalnog pregleda, upišite za svaki obrok lokaciju gdje je konzumirana. Ovo je važno za anketara kako bi lakše prošao finalni krug. Nakon što prikupite ove podatke, moći ćete pročitati hronološkim redom šta je ispitanik konzumirao, i pomoći mu da se sjeti nečeg što je eventualno preskočio.

5. Korak: finalni pregled dnevnog unosa hrane i napitaka

Prvi dio: finalni pregled

Uz pomoć podataka koje ste prikupili (vrijeme, naziv obroka, lokacija, nazivi hrane i napitaka) provodite hronološki, od početka do kraja ispitanika kroz konzumaciju tokom jučerašnjeg dana. Naprimjer, možete reći:

„Nakon ustajanja ste odmah, oko 8h, popili kafu i pojeli sendvič kod kuće, a zatim ste otišli na posao i tamo ste pojeli jabuku u 11h. Da li ste možda nešto jeli ili pili u međuvremenu, možda dok ste se

vozili na posao?”. Dakle, ovaj pregled vam omogućava da prepričate čitav dan i ukažete na eventualne zaboravljene hrane i napitke.

Drugi dio: finalna mogućnost da se doda zaboravljena hrana

Pitate:

„Da li se možda sjećate još nečega što ste jeli ili u toku jučerašnjeg dana, čak i u maloj količini, naprimjer nečeg što ste jeli tokom vožnje, sastanka, tokom kupovine, treninga, dok ste pripremali obroke ili čistili kuću?”

Upišite odgovore, za svaku dodatnu hranu u novi red: naziv hrane, vrijeme, pojedena/popijena količina

NE ZABORAVITE PROĆI PODSJETNIK PRIJE NAPUŠTANJA DOMAĆISTVA KAKO NEŠTO NE BISTE ZABORAVILI URADITI!

III INSTRUKCIJE ZA MJERENJA

3.1 TEŽINA

1. Postavite vagu na tvrdo, ravno tlo, najbolje na pločice, parket. Izbjegavajte pregibe pločica, neravnine u podu, tepih, itison i sl.
2. Očistite površinu maramicom za dezinfekciju
3. Ostavite je par minuta na podu (najbolje je podesiti vagu prije početka ankete kako bi se „smirila“)
4. Ispitanik staje na vagu bez obuće i teške odjeće, npr. jakne ili kaputa
5. Stoji vertikalno, ne naginje sa naprijed, nazad, niti u stranu. Ne miče se.
6. Upisujete vrijednost u upitnik.

NAPOMENE:

- ako vaga pokazuje 'Lo' znači da je potrebno promijeniti bateriju
- ako vaga pokazuje 3 crtice (_ _ _) moguće je da je preopterećena tj da osoba ima iznad 180kg. U tom slučaju ne možete je izvrgati, nego ćete upisati težinu koju vam ispitanik kaže.

3.2 VISINA

Većina ispitanika zna svoju visinu, koja se upisuje u centimetrima (npr. 177 cm). Nije potrebno mjerenje i ova se anketa radi jednostavnosti rada na terenu oslanja na podatak koga navede ispitanik. No, za svaki slučaj, ako ispitanik ne može reći svoju visinu, anketar će nositi metalni metar koji može poslužiti da se izmjeri visina ispitanika. Visina se najlakše mjeri u ramu sobnih vrata, tako što ispitanik stane uspravno u unutrašnju stranu rama, a zatim označi visinu grafitnom olovkom. Nakon toga anketar izmjeri visinu uz pomoć metalnog metra. Kvalitet ovog mjerenja je u rangu sa kvalitetom nemjerene visine, tj. one koju nam ispitanik saopšti. Iako se ovdje ne radi o velikoj preciznosti, ovo je dovoljno dobro za potrebe istraživanja.

3.3 OBIM STRUKA I BOKOVA

1. Dajte mekanu mjernu traku ispitaniku da SAM/A izmjeri svoj obim struka i bokova.
2. Dajte mu *Upute za mjerenje obima struka i bokova za ispitanika*
3. Ispitanik (po želji u zasebnoj prostoriji ili iza paravana/pregrade/zida) mjeri obim struka i bokova preko tanke garderobe
4. Nakon svakog mjerenja ispitanik na papir zapisuje vrijednosti. **Pazite da koristite vrijednosti u centimetrima, a ne u inčima!**
Obim struka: ____ cm Obim bokova: ____ cm
5. Vrijednosti sa papira unosite u elektronski upitnik

Upute za mjerenje obima struka i bokova za ispitanika

Radi Vaše privatnosti, možete ove dvije mjere uzeti u odvojenoj prostoriji ili iza paravana tj. zida ili druge pregrade

Obim struka:

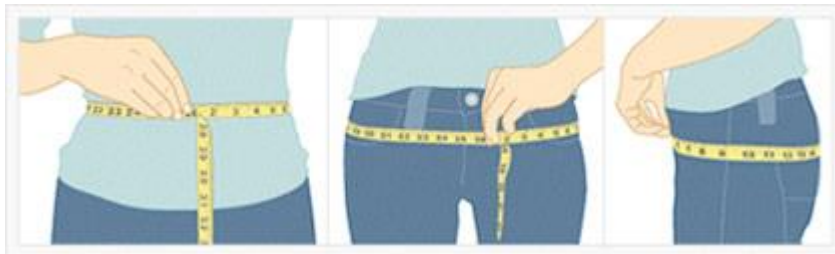
- Odjeveni u laganu odjeću (npr. majica, košulja i pantalone/haljina/suknja) sa što manje slojeva (idealno jednostruki sloj odjeće) stanite uspravno i omotajte mjernu traku oko struka, odmah iznad pupka na najtanjem dijelu struka. (vidi sliku)
- Pazite da traka bude postavljena horizontalno u odnosu na tlo.
- Izdahnite i opustite stomak. Nemojte zatezati traku, niti je popuštati.
- Očitajte vrijednost na traci. **Pazite da koristite vrijednosti u centimetrima, a ne u inčima!**
- Upišite vrijednost na papir.

Obim bokova

- Odjeveni u laganu odjeću (kao i za obim struka), stanite uspravno i omotajte mjernu traku oko bokova (vidi sliku)

- Mjera se uzima na najširem dijelu bokova (u predjelu gdje počinje noga)
- Pazite da traka bude postavljena horizontalno u odnosu na tlo.
- Nemojte zatezati traku, niti je popuštati.
- Očitajte vrijednost na traci. **Pazite da koristite vrijednosti u centimetrima, a ne u inčima!**
- Upišite vrijednost na papir. Ako ne možete sami očitati vrijednost, zabilježite vrijednost prstom i dajte traku anketaru da pročita vrijednost.

Objekte vrijednosti dajte anketaru da upiše u upitnik.



Obim struka

Obim bokova

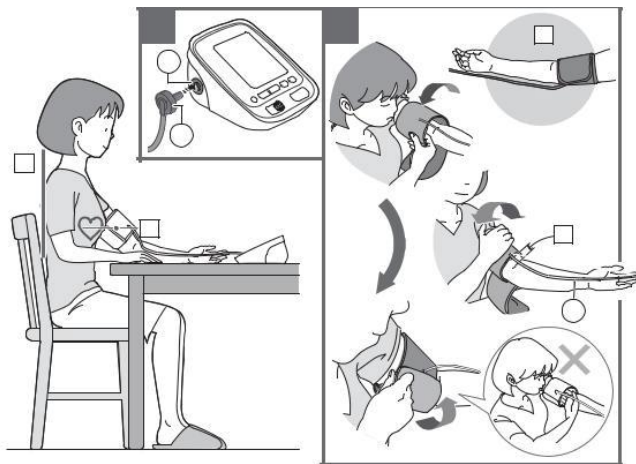
Obim bokova

3.4 KRVNI PRITISAK/TLAK

UPOZORENJA:

- Mjerenje se smije vršiti samo na zdravoj ruci. Ako ruka ima povredu ili je pod medicinskim tretmanom, mjerenje se vrši na drugoj ruci
 - U slučaju da je pritisak 140/90 ili više, Vaša je obaveza da informišete ispitanika da mu je trenutno pritisak iznad normalnoga i posavjetujte da se konsultuje sa svojim ljekarom.
 - U slučaju da želite ponoviti mjerenje, sačekajte 3 minute od posljednjeg mjerenja kako bi se arterija vratila u normalno stanje.
 - Pazite da u toku postavljanja manžetne
-
1. Mjerenje se, kad god je to moguće, vrši na lijevoj ruci (nadmakici). Ispitanik treba da sjedi za stolom, lijeva ruka treba biti ispružena ne stolu, u visini srca, šaka opuštena, dlan prema gore. Mjerenje se ne može vršiti preko debele odjeće, niti previše tijesne odjeće. Mjerenje se može vršiti preko rukava tanke majice ili košulje, ili sa rukavom zavrnutim do iznad lakta (pazite da rukav ne ometa cirkulaciju jer to može poremetiti mjerenje!).
 2. Postavite manžetnu na lijevu nadlakticu, donja strana manžetne treba se nalaziti na 1-2 cm iznad lakta. Crijevno za zrak treba se nalaziti s unutrašnje strane ruke, na arteriji.
 3. Čvrsto zategnite platneni pričvršćivač.
 4. Ispitanik tokom mjerenja treba biti miran i disati normalno, ne pričati, kašljati niti jesti/piti.

5. Izaberite simbol 1 (aparat može uvijek biti podešen na jedan simbol).
6. Pritisnite taster START/STOP. Manžetna se automatski napuhuje do vrijednosti koja je oko 40mmHg višočija od stvarne. Nakon što dosegne potrebnu vrijednost, manžetna ispuhuje, a na ekranu se pokazuju izmjerene vrijednosti.
7. Kada se na ekranu pojave sve 3 vrijednosti (sistolni i dijastolni pritisak, puls), očitajte obje vrijednosti pritiska i upišite ih u upitnik.
8. Pritisnite START/STOP da isključite aparat. Zadnji rezultat mjerenja automatski se čuva u aparatu.
9. Lagano uklonite manžetnu i spakujte aparat.



IV TEHNIČKA I PROCEDURALNA PODRŠKA, SLANJE PODATAKA U CENTRALNU BAZU

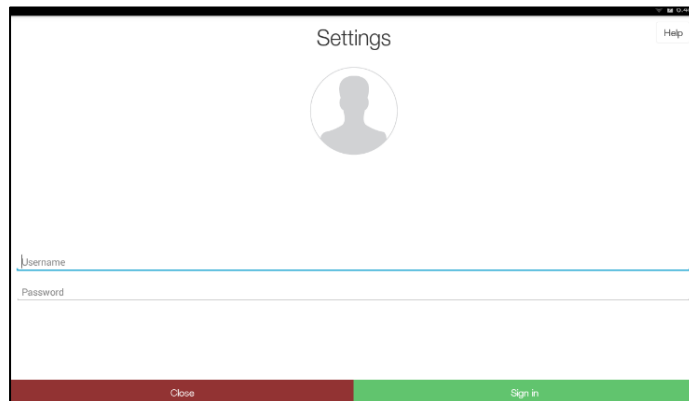
4.1 WINDOWS LOGIN

Korisnički podaci za pristup Windowsu (pri paljenju računara):

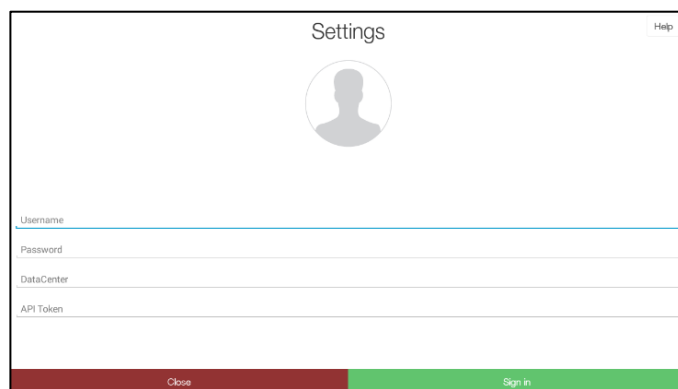
- Korisničko ime: xxxxxx
- Lozinka: xxxxxx

4.2 DOWNLOAD, POKRETANJE ANKETE U ANDROID SIMULATORU I QUALTRICS-U I SLANJE PRIKUPLJENIH PODATAKA U CENTRALNU BAZU

1. Na desktopu pokrenuti Leapdroid VM1 aplikaciju (simulator Android OS)
2. Zatim pokrenuti Offline Survey aplikaciju sa početne stranice Android OS-a



3. Dva puta kliknuti na ikonicu ispod Settings kako bi se promjenila forma za unos korisničkog imena i API tokena.

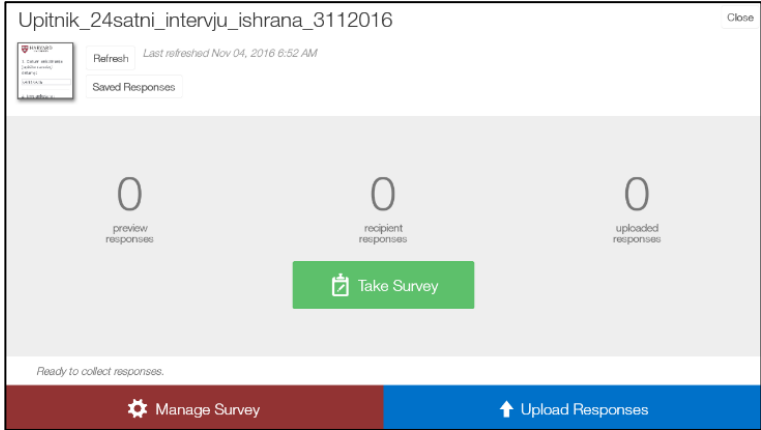


4. Prekopirati sljedeće podatke (pozicionirati se na željeno polje i držati pritisnutim lijevi klik na mišu dok se ne pojavi opcija PASTE):
 - user name: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
 - API token: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

NAPOMENA: Nakon što prekopirate pomenute korisničke podatke pozicionirati se na username polje i izbrisati posljednje slovo i ponovo ga upisati. Isto uraditi i za API token (pri kopiranju dolazi do problema). Kliknuti na Sign in.

Korisničke podatke morate unijeti samo jednom, svaki sljedeći puta podaci će biti zapamćeni.

5. Nakon unosa korisničkih podataka prikazuje se prozor sa dodjeljenim anketama. Klikom na željenu anketu otvara se prozor za unos odgovora.



Upitnik_24satni_intervju_ishrana_3112016

Refresh Last refreshed Nov 04, 2016 6:52 AM

Saved Responses

0 preview responses

0 recipient responses

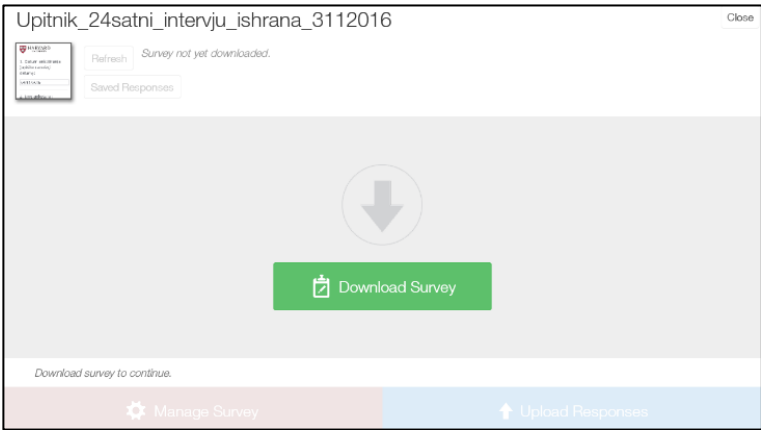
0 uploaded responses

Take Survey

Ready to collect responses.

Manage Survey Upload Responses

NAPOMENA: Ukoliko anketa ranije nije preuzeta na računar pojavljuje se prozor kao na slici ispod. Potrebno je preuzeti anketu klikom na Download survey.



Upitnik_24satni_intervju_ishrana_3112016

Refresh Survey not yet downloaded.

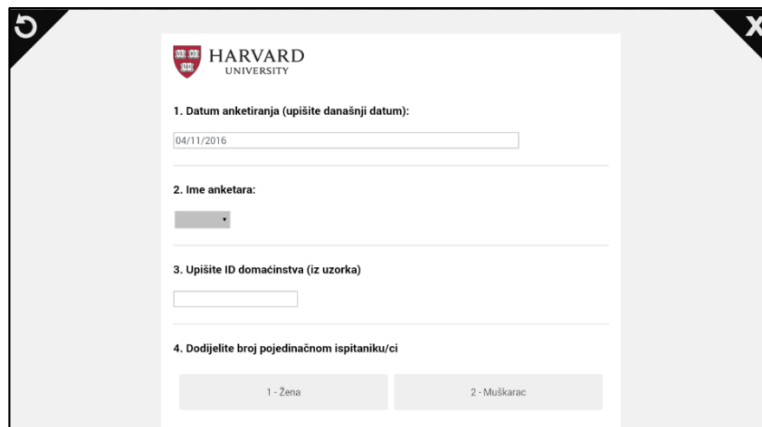
Saved Responses

Download Survey

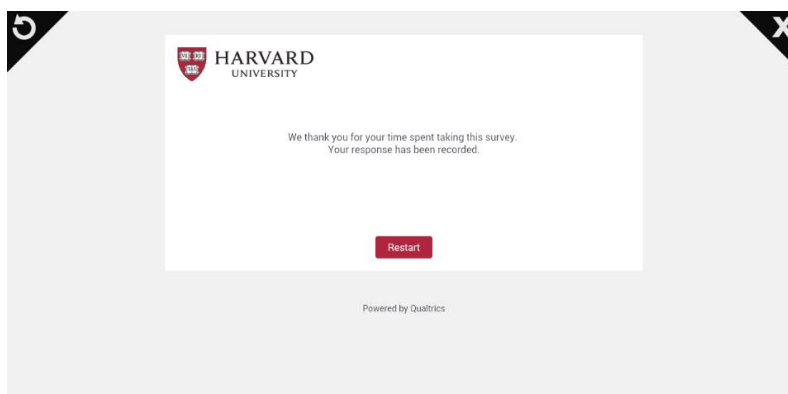
Download survey to continue.

Manage Survey Upload Responses

- Klikom na Take Survey pokreće se anketa i pristupa unosu odgovora.



NAPOMENA: Nakon završetka ankete prikazuje se prozor kao na slici:



Ako želite ponovo pristupiti anketi kliknuti na **Restart**, a ako ne kliknuti na **X** u gornjem desnom uglu.

7. Nakon što je završen unos **recipient responses** broj se uvećava za jedan. Nakon što se obezbijedi internet konekcija kliknuti na **Upload Responses** kako bi se anketa replicirala na centralni server (povećava se uploaded responses za jedan) .

VAŽNO: Na kraju svakog dana u kome je vršeno anketiranje replicirati ankete iz tog dana na centralni server. Tek tada ankete su zaštićene jer sve dok se nalaze na lokalnom računaru, u slučaju bilo kakvih problema sa radom računara, moguće je izgubiti odgovore.

4.3 TEHNIČKI PROBLEMI SA ELEKTRONSKIM UPITNICIMA

Dobićete i po par papirnih upitnika koji se mogu koristiti samo u slučaju da ste već došli u domaćinstvo i da iz tehničkih razloga ne možete podatke prikupiti koristeći elektronski upitnik. Papirni se upitnici ne smiju koristiti iz bilo kog drugog razloga. Odmah po napuštanju domaćinstva,

anketar obavještava o problemu supervizora i IT podršku. Prikupljeni podaci za anketu unesenu na papir odmah se unose u sistem putem elektronskih upitnika, a zatim se istraživanje obustavlja dok IT podrška ne riješi problem.

4.4 DRUGI TEHNIČKI PROBLEMI (KOMPJUTER, OPREMA, SLANJE PODATAKA)

Sve probleme anketar je dužan ODMAH prijaviti supervizoru, bez odlaganja. U slučaju da je potrebna pomoć u softveru ili sa laptopom, IT podrška može uz pomoć specijalnog programa (Teamviewer(+)) pristupiti svakom laptopu sa udaljene lokacije i riješiti nastale probleme.

4.5 KORISNI KONTAKT TELEFONI I EMAIL ADRESE

- Selma Gičević, kontrolor-supervizor i odgovorno lice, xxxxxxxxxxxxxxxx
- Dinko Demirović, IT/tehnička podrška, xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

4.6 LISTA OPREME

- ✓ Torba za opremu
- ✓ Laptop i punjač
- ✓ Tečnost i maramice za dezinfekciju
- ✓ Mjerač pritiska
- ✓ Vaga
- ✓ Metar (mjerna traka)
- ✓ Info leci
- ✓ Saglasnosti
- ✓ Checklists/podsjetnici (na poledini saglasnosti)
- ✓ Printani priručnici
- ✓ Slikovnice za telefonski intervju (za ispitanika)
- ✓ Formulari za recepte
- ✓ Papirne ankete (za svaki slučaj)
- ✓ Lista s kontakt detaljima ispitanika (uzorak)
- ✓ Formulari za vođenje evidencije
- ✓ Akreditacija sa fotografijom

V POPRATNI MATERIJALI ZA 24-SATNI UPITNIK O ISHRANI (UPITNIK II)

5.1 KORAK 4: DETALJAN OPIS HRANE I NAPITAKA

Mliječni proizvodi i zamjene za mlijeko	
Mlijeko, jogurt, ajran, kefir, voćni jogurt, surutka, čokoladno mlijeko	Kravlje, ovčje, kozje, sojino, zobeno, rižino i sl. Domaće ili iz tetrapaka, kese, boce? Opis pakovanja – oblik, boja Svježe, pasterizirano, u prahu Obrano, poluobrano, punomasno (1%, 1,5%, 2%, 2,8%, 3,2%, 3,6%) Mlijeko ili krem za kafu Sa voćem? Šećerom? Čokoladom, ukusom?

Sir	Naziv brend (npr livanjski, livada, travnički i sl.) Ovčiji, kravliji, kozji, sojin Slan, neslan Mladi, stari Miješan sa mileramom? Žuti, bijeli Postotak masnoće? Tvrdća: tvdi, mekani, mazivi, kremasti, iz mijeha, topljeni i sl.
-----	---

Namazi	
Puter, margarin, pavlaka, mileram, kajmak, vegetarijanski namazi od ulja, itd.	-naziv proizvoda -porijeklo (domaća proizvodnja, tržnica, supermarket) -postotak mliječne masti (ako ne znaju, napišite boju pakovanja i brend, ili «domaći») -light/sa manje masti? -sastojci, npr. kravlje mlijeko, maslinovo ulje, ulje repice

Peciva	
Hljeb/kruh, kifla, vekna, pletenica, buhtla, kroasan, somun/lepina, pogača PROMPT: Uz pecivo upitaj za namaz	Vrsta peciva (hljeb, kifla, kroasan itd) Domaći/gdje kupljen/proizvođač/naziv proizvoda Bijeli, polubijeli, crni, integralni, sa sjemenkama, gezglutenski, tost Sladak ili slan Od kojih žitarica (pšenica, raž, zob, kukuruz, heljda, i sl.) Sa sjemenkama? (suncokret, tikva, lan i sl.) Punjen/preljeven/sa dodatkom (džem, orasi, špinat, sir, Ako domaći: koje brašno i masnoća su korišteni

Žitne kaše i instant pahuljice	
Muesli, pops, flakes, zobena/ovsena kaša, pura/polenta PROMPT: uz ovo jelo upitaj za mlijeko/jogurt, šećer/med i ostalo.	Vrsta kaše/pahuljica (npr. Kukuruzne pahuljice, muesli, pšenične, rižine, zobene/ovsene itd.) Naziv proizvoda/robna marka/brand Muesli: Orašasti plodovi, suho voće u njemu?

	Dodali ste: voće, orašaste plodove, sjemenke, drugo? Dodali ste: mlijeko, jogurt, sir, kajmak, koju vrstu, koji % masnoće, brend? Dodali ste: med, šećer, proteinski prašak, zaslađivač?
--	--

Napici	
Kafa i čaj PROMPT: mlijeko, šećer	Naziv proizvoda Brend- robna marka Vrsta kafe: npr. turska, Nes, Instant, 3 u 1, 2 u 1 Čaj: kamilica, menta, crno, zeleni i sl. Dodatak mlijeka ili kreme za kafu Koji postotak masnoće u mlijeku (pomoci će vam da znate je li korišteno malo mlijeka, ili ono iz tetrapaka) Dodati šećer?
Sok i voćni napici	Naziv proizvoda / Brend/ robna marka Voćni i povrtni sastojci 100%, nektar, voćni napitak, sirup, koncentrat, prašak Dodatak šećera? Konzerva, tetrapak, boca/flaša itd. Domaći: dodat šećer, limuntos? Voćni i povrtni sastojci
Gazirana i energetska pića	Naziv proizvoda / Brend/ robna marka Ukus (npr. Fanta Limun) Konzerva, boca/flaša itd. Sa dodatkom šećera ili dijetalni (npr. Cola Zero)
Voda	Obična, gazirana, mineralna U boci: naziv- brand

Meso	
Suhomesnati proizvodi, namazi od mesa Suho meso, sudžuka, slanina, pršuta, salama, šunka, viršla, pašteta i sl.	Proizvod: brend (npr. Lijanović, Ovako, Argeta) Koje meso (npr. Govedina, svinjetina, piletina, puretina) Dimljeno ili ne Da li je bilo prošarano masnoćom, da li je i ona pojedena ili je uklonjena? Dalja obrada: svježe, prženo, kuhano i sl.
Ostalo meso	Mišić, organ, mljeveno? Koje meso: teletina, junetina, govedina, svinjsko, janjetina, bravetina, kozje, puretina, piletina Koji komad, npr. batac, prsa, but, jetrica, iznutrice Kako je pripremano: kuhano, prženo, pečeno, pohovano, grilano itd. Sa kožom ili bez? Da li je pojedena koža? Sa masnoćom – da li se vidi masnoća, tj. Je li prošarano? Da li je pojedena masnoća? Domaće tj. pripremano kod kuće ili izvan kuće – odakle (naziv restorana) Ako je komercijalni proizvod, napiši naziv (Pakuje...)

Tjestenina	
Makaroni, rezanci, špageti, klepe, tortelini	Naziv proizvoda Bijela, integralna Da li je suha, konzervirana? Da li je način punjena, npr. mesom, špinatom, sirom Koja masnoća je korištena u pripremi



**Federalni zavod
za statistiku**

Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine

Riža	Bijela, integralna, dugo zrno, basmati Dodaci: npr. masnoća, mesna voda, začini
Krompir	Bijeli, crveni, žuti, slatki Kako je pripremljen: kuhan, pržen, pečen, u ljusci ili bez Masnoća dodata? Mesna voda? Drugi dodaci npr sir, kajmak, puter, brašno i sl. Pocvrkano puterom i paprikom?

Voće i povrće	Kupljeno: svježe, konzervirano, zamrznuto Obrada: svježe, kuhano, dinstano, prženo, pečeno Dodaci tokom pripreme i nakon serviranja: šećer, sirup, med, kajmak, vrhnje, puter, ulje, mesna mast
----------------------	---

Riba i moski plodovi	Svježa, zamrznuta, konzervirana? Naziv proizvoda npr. Rio Mare Koja riba: npr. pastrmka, file oslić, sardina U kojem ulju je konzervirana ili pržena Kako je pripremana: kuhana, grill, pržena u ulju, pohovana i sl. Dodaci?
-----------------------------	--

Kombinovana jela	
Npr. Tjestenina sa preljevom, rižoto, gulaš, bosanski lonac, paprikaš, kupus-kalja,	-puter, ulje, margarin -kečap, majoneza, mileram, kajmak -način prireme: kuhano, prženo itd -porijeklo: gotovo jelo: odakle, pravljeno kod kuće -namirnice: svježe, konzervirane, zamrznute NAČIN pripreme: kuhano, dinstano, prženo, pečeno Začini npr Vegeta ili začini C

Juhe, čorbe i supe	Domaća ili kupovna Iz kesice, konzerve, restorana? Naziv (npr. begova, paradajz juha, juha od gljiva, kokošja) Masnoća npr, mesna, puter, vrhnje za kuhanje i sl. Začini npr Vegeta, Začin C Sastojci: meso, riba, povrće, tjestenina, riža, drugo.
---------------------------	--

Slatka jela	
Keksi, napolitanke	
	Naziv proizvoda (brend, robna marka) Preljeven čokoladom, punjen (čime?), s manje šećera, posni/dijetalni
Čokolada	
	Naziv proizvoda

	Vrsta: mliječna, bijela, crna, punjena Ako punjena: čime, npr. karamel, voćni sos i sl. Dodaci: lješnjaci, grožđice i sl.
Kolači	
Kolač, torta, baklava, tulumba, hurmašica, platka pita, cupcakes, itd.	Kupovni? Naziv i gdje je kupljen. Kremasti, pjenasti, voćni, čokoladni? Zaljeven agdom- šećernim sirupom? Sa šlagom? Koja vrsta masnoće je korištena: puter, margarin, ulje, drugo? Koja vrsta jufke, tijesta, brašna je korištena Sa punjenjem, npr od voća, kojeg Sa preljevom npr. od čokolade ili u boji

Grickalice i snekovi	
Čips, grisini, pereci, smoki	Naziv proizvoda ili opis pakovanja Sa začinima, kojim? Uprženo u ulju ili bez? Sa solju ili bez soli?
Kikiriki, lješnik, badem, sjemenke, košpice	Pečeno u ulju ili bez Dodata sol Dodat šećer Drugi začini u čokoladi, karamelu i sl.

PROMPT: Jela koja se često konzumiraju zajedno
(ako ispitanik pomene jedno, odmah pitajte za ovo drugo)

Hrana/napitak	Često se konzumira zajedno sa...
Čaj, kafa	Mlijeko, šlag, šećer, kocka-šećer, vještačko sladilo, biskvit, kolač, baklava, slane grickalice, kroasan, čokolada, rahat-lokum
Kruh/hljeb	Namaz, sir, salama, povrće
Sendvič	Salata, majoneza, kiseli krastavac, namaz, sir, mesne prerađevine
Žitarice, musli, pahuljice (za doručak)	Mlijeko, šećer, med, voće, jogurt, voćni sok, vještačko sladilo
Pečeni krompir	Puter, mliječni namaz, sir, pavlaka, mileram, kajmak, ajvar
Roštilj	Pomfrit, kajmak, senf, luk, majoneza, kečap, ajvar
Kuhani krompir, pire-krompir	Puter, mlijeko, mrs/mast, vrhnje za kuhanje, preljev, sos
Povrće	Puter, ulje, preljev, sos,
Salata	Dresing, ulje, ocat/sirće, majoneza, pavlaka, vrhnje
Supa, juha, čorba	Pecivo, kruh/hljeb, vrhnje, puter
Meso	Sos, umak, preljev
Desert, kolač	Šlag, krema, preljev, šećerni sirup/agda, voće, orašasti plodovi
Alkohol	Slane grickalice npr. čips, pereci, kikiriki, bademi, meza (npr. sir, luk, ulje, kruh)

5.2 FORMULAR ZA ZAPISIVANJE NOVOG RECEPTA

Piši čitko i u što više detalja, sastojci, količina, detaljan opis.

Šifra domaćinstva:	Šifra ispitanika:	Datum ankete:	Anketar:
Sastojci i količine:			

5.3 ATLAS NAMIRNICA I GOTOVIH JELA SA BALKANSKIH PODRUČJA

Atlas se daje anketarima u formi priručnika štampanog u boji. Priručnik se sastoji od 60 strana fotografija pribora za jelo i jela sa različitim veličinama porcija, kao i tabelu sa šiframa za unos u bazu. U slučaju da jelo koje je ispitanik naveo ne postoji u Atlasu, za utvrđivanje veličine porcije možete iskoristiti drugo slično jelo. Ispitaniku pokazujete isključivo fotografije, ne šifarnik, kako biste ocijenili koliko je hrane bilo u porciji, i koliko je od toga ispitanik zaista pojeo. Pojedena količina se upisuje u upitnik, npr. ½ x34B, 1.5x25A, ili jedna i pol 25A, pola 34B itd.

5.4 LISTA NAMIRNICA I JELA U BAZI

Ovo je lista svih namirnica i jela koja se trenutno nalaze u kompjuterskoj bazi. **Važno je** da se s njom dobro upoznate prije odlaska na teren. Ako tokom prikupljanja podataka ispitanik navede neko od postojećih jela, ne morate upisivati recept. Ako se radi o nečemu što je pripremljeno na drugačiji način nego klasično jelo, ili se radi o novom receptu, zapišite ga u cijelosti za naknadno unošenje u bazu. Neka su jela ustvari kombinacija pojedinačnih namirnica (npr. pohovana šnicla sa graškom i rižom. Ovdje se jelo razdvaja na 3 dijela i svaki tretira posebno, stoga nije neophodno zapisivati recept, iako ne postoji gotovo jelo pod nazivom pileca snicla sa rižom i graškom).

Gotova jela

Bosanski ćevapi (sa janjetinom li junetinom)	Popara
Begova čorba	Posni rolat-kolač
Punjene paprike	Prebranac/ grah
Sogamn-dolma	Princez krofne, krempite
Sarme u japraku ili raštici	Proja sa sirom



**Federalni zavod
za statistiku**

Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine

Sarme u kiselom kupusu	Pržena skuša
Burek od mesa (junetina)	Prženi oslić
Sirnica	Prženi šaran
Zeljanica	Prženice
Krompiruša	Punjena paprika
Tikvenica	Punjene tikvice
Bosanski lonac	Riblja čorba
Musaka od krompira	Riblja salata
Bailma/patlidžan čevab	Rizi-bizi
Sitni čevab	Rižoto sa gljivama
Kljukuša	Rolat sa voćnim punjenjem
Sudžukice	Salata od krompira sa blitvom
Razvaruša	Sarma
Jabukovača	Sarma posna
Rahat lokum	Sarmice od zelja
Sutlijaš	Sataraš/ Bečar paprikaš
Kompot	Šaum rolne
Hašure	Sječena salata od svježeg kupusa
Faširana šnicla (juneća)	Sendvič – kifla, sir, salata
Grah sa suhim mesom (govedina)	Sendvič sa bijelom kiflom i svinjskom šunkom
Pljeskavica	Sendvič- pšenična bijela kifla, pileća prsa i dodaci
Podvarak	Sendvič od bijelog hleba sa slaninom
Pohovana piletina	Slatki kupus
Pohovani sojini odresci	Slatko od dunja
Oblande/ oblatne	Sos od kiselih krastavaca
Mafini sa špinatom	Špagete Bolonjeze (sa svinjetinom)
Halva	Štrudla sa makom
Bakin kolač	Supa-Goveđa bistra sa griz knedlama-pripremljena
Baklava	Supa-Goveđa bistra sa testeninom-pripremljena
Bečka šnicla	Sutlijaš
Bosanski lonac	Tjestenine sa sirom
Burek sa mesom (sa svinjetinom i govedinom)	Tijesto sa krompirom
Cedevita napitak	Tijesto sa makom
Cezar salata	Tradicionalna gibanica
Čokoladna torta sa orasima	Tradicionalna sarma
Čokoladni mafini	Tradicionalna štrudla sa makom
Čorba od povrća	Tradicionalni prebranac
Čorba pileća	Tufahija
Čorbast pasulj/grah	Turska, srpska, bosanska, domaća kafa (jaka)
Čorbast pasulj/grah sa kobasicom (svinjska)	Uštipci
Ćufte u paradajz sosu	Vanilice sa svinjskom mašću
Đevrek kuhani	Varivo od buranije /mahune
Đuveč	Varivo od graška
Faširana šnicla (sa svinjetinom)	Varivo od špinata

Faširana šnicla od pilećeg mesa	Voćna torta
Fino varivo od povrća	Voćni kolač
Francuska salata	Oslić, kuhani
Gibanica	Palačinke, pržene
Grilovano bijelo pileće meso	Paprika pohovana
Gulaš-juneći	Paprika u kajmaku
Juneća čorba	Paprikaš, svinjski
Kapama	Paradajz čorba, domaća
Kačamak/polenta/pura	Paradajz čorba-pripremljena
Kajgana	Pečena bundeva /tikva
Mafini sa voćem	Pečena paprika
Kasapski ćevap u luku	Pečena pastrmka
Kavurma	Pečeno svinjsko meso
Kiflica sa sirom	Pica /pizza
Kiseli kupus sa mesom	Pilav
Knedle sa šljivama	Pileća bistra supa /juha
Koh	Pileća bistra supa/jula sa tjesteninom - pripremljena
Koljivo- kuhano žito	Pileća viršla sa senfom
Krem pileća supa-pripremljena	Piletina, pečena
Kroasan, domaći	Riža varivo
Krofne	Pita bundevara/ tikvenica
Krompir salata	Pita od jabuka
Krompir, pečeni	Pita od kiselog kupusa
Krompir, pire	Pita sa krompirom
Krompir, pržen	Pita sa šampinjoni
Lazanja	Pita sa višnjama
Lijena pita (višnje/jabuke)	Musaka od krompira sa mesom
Lovačke šnicle/ junetina	

Namirnice

Lista od oko 1,000 namirnica iz kompjuterske baze nalazi se u prilogu ovom Priručniku (Excel).

VI POPRATNI MATERIJALI ZA ELEKTRONSKU ANKETU (INTERVJU T)

6.1 SKRAĆENA VERZIJA ATLASA ZA TELEFONSKU ANKETU

Anketari će ispitaniku ostaviti i skraćenu verziju atlasa tj. modela porcija uz kratke upute, koje će anketari i ispitanici koristiti za telefonsku anketu.

6.2 EVIDENTIRANJE RASPOLOŽIVOSTI ZA TELEFONSKI INTERVJU (PRIMJER FORMULARA)

Tokom prve posjete domaćinstvu, možete koristiti ovaj formular na papiru ili u Vašem računaru, da evidentirate raspoloživost za svakog ispitanika:

Šifra ispitanika:	Najbolje vrijeme dana za zvati (označite sve dijelove dana koji odgovaraju)		Broj telefona
Ponedjeljak		Jutro (8h-12h)	
		Popodne (12h-17h)	
		Večer (17h-20h)	
Ne zvati u:			
Utorak		Jutro (8h-12h)	
		Popodne (12h-17h)	
		Večer (17h-20h)	
Ne zvati u:			
Srijeda		Jutro (8h-12h)	
		Popodne (12h-17h)	
		Večer (17h-20h)	
Ne zvati u:			
Četvrtak		Jutro (8h-12h)	
		Popodne (12h-17h)	
		Večer (17h-20h)	
Ne zvati u:			
Petak		Jutro (8h-12h)	
		Popodne (12h-17h)	
		Večer (17h-20h)	
Ne zvati u:			
Subota		Jutro (8h-12h)	
		Popodne (12h-17h)	
		Večer (17h-20h)	
Ne zvati u:			
Nedjelja		Jutro (8h-12h)	
		Popodne (12h-17h)	
		Večer (17h-20h)	
Ne zvati u:			

6.3 EVIDENCIJA KONTAKTIRANJA TELEFONOM

Ovakav formular možete koristiti da za svakog ispitanika vodite evidenciju (na papiru ili u kompjuteru) pokušaja da ga kontaktirate telefonom i obavite telefonski intervju:

Šifra domaćinstva:		Šifra ispitanika:	
Datum	Vrijeme	Rezultat poziva (iz šifrnika ispod)	Komentari

Šifarnik: 1-nema odgovora/ne odaziva se; 2-zauzeta veza; 3-dogovoreno drugo vrijeme za poziv/zvati kasnije; 4-prekunjuta veza; 5-pogrešan broj telefona; 6-ispitanik bolestan; 7-ispitanik na putu; 8-ispitanik izgubio atlas sa veličinama porcija; 9-odbija da učestvuje; 10-drugo.

VII FORMULARI I LECI KOJI ĆE BITI KORIŠTENI NA TERENU

7.1 INFO-LETAK ZA UČESNIKE

Svaki anketar dobiće info-letke u boji koji se koriste prvenstveno za predstavljanje Ankete odabranim ispitanicima u uzorku, tokom prve kućne posjete. Anketar se treba ukratko predstaviti, predstaviti anketu, i dati ispitaniku info-letak na bosanskom ili hrvatskom jeziku. Anketar takođe može, prema ličnoj procjeni, koristiti info-letke da pozove ispitanike na učešće ostavivši ih u poštanskom sandučiću ili na ulaznim vratima u slučaju da ne zatekne ispitanika na adresi. Info-letak ne treba koristiti u druge svrhe, niti ga davati osobama koje nisu obuhvaćene uzorkom.

7.2 PRESCREENING PITANJA (UTVRĐIVANJE ODGOVARAJUĆEG PROFILA ISPITANIKA)

[za svakoga: starost] “Da li imate najmanje 18 godina?,”

Ako DA → može učestvovati, ako NE → ne može učestvovati

[za žene: trudnoća I dojenje] “Da li ste trenutno u drugom stanju ili dojite?”

Ako NE → može učestvovati, ako DA → ne može učestvovati

[za osobe starije od 65 godina: pamćenje]

“Da li se imate poteškoća prisjetiti šta ste radili tokom jučerašnjeg dana?”

“Da li se imate poteškoća sjetiti da li ste u toku dana obavili neki zadatak koga ste planirali obaviti?”

Ako je ispitanik i na jedno odgovorio sa DA → ne može učestvovati

[zahvalite osobi na vremenu] Nažalost, mjerni instrumenti za ovu anketu kreirani u isključivo za osobe iznad 18 godina, koje nisu u drugom stanju niti doje, te nemaju poteškoća sa pamćenjem. Za djecu, trudnice, dojilje I osobe koje imaju bilo kakvih poteškoća sa pamćenjem biće provedeno posebno istraživanje koje će koristiti drugačije instrumente. Zahvaljujemo Vam na Vašem vremenu i gostoprimstvu.

7.3 EVIDENCIJA ISPITANIKA SA KONTAKT-DETALJIMA (INTERVJU D)

Svaki anketar će dobiti po dio ukupnog uzorka koji se odnosi na njegov geografski region. Uzorak će sadržati šifru domaćinstva i kontakt detalje nosioca domaćinstva. Vrlo je važno da svaki anketar pažljivo vodi evidenciju o obavljenim anketama uz evidenciju spola ispitanika, starosne grupe i tipa naselja, kako bi se po potrebi tokom trajanja ankete mogao korigovati fokus u slučaju da neke podgrupe budu pretjerano zastupljene (npr. pretjerano zastupljene žene u odnosu na muškarce, mlađe osobe u odnosu na starije, ruralno u odnosu na urbano itd.).

7.4 KALENDAR ISTRAŽIVANJA

Svaki anketar dobiće okvirni kalendar istraživanja, koji će, naravno, biti donekle fleksibilan (kako bi anketar mogao isplanirati prikupljanje podataka na efikasan način time smanjivši troškove prijevoza) i adaptiraće se prema uspješnosti i dinamici prikupljanja podataka. Općenito, svaki anketar treba prikupiti okvirno 200 pojedinačnih anketa u domu, i još toliko na istim ispitanicima putem telefona (između dva intervju-a ne treba biti manje od 3 niti više od mjesec dana, jedno ispitivanje treba obuhvatiti ishranu tokom radnog dana, drugo vikend-ishranu), uključiti sva četiri godišnja doba ravnomjerno (dec-feb, mar-maj, jun-aug, sep-okt), zaobići praznike/blagdane i dijeloveljeta kad je većina na godišnjem odmoru.