

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Celem prowadzonego dzienniczka żywieniowego jest dokładna ocena stanu odżywienia i nawyków żywieniowych. Notatki należy prowadzić przez 3 dni (2 dni robocze oraz 1 dzień weekendowy - wolny od pracy/szkoły).

WAŻNE INFORMACJE:

- w dzienniczku żywieniowym zapisuj wszystkie produkty, potrawy, napoje i przekąski jakie zostały spożyte danego dnia
- należy określić przybliżony czas spożycia posiłku lub przekąski, np. 12:00
- zaleca się dokonywać zapisów po każdym posiłku, staraj się nie uzupełniać dzienniczka "z głowy"
- należy dokładnie opisać potrawy:
 - sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, smażenie, duszenie, itd.)
 - uwzględnić wszystkie składniki użyte w przyrządzeniu potrawy
 - określić rodzaj użytego produktu, np. ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, bułka pszenna, mleko 1,5%, masło, margaryna, sól, rozmaryn, itd.)
- zapisuj ilość produktu (miary domowe, np. 3 łyżki, ½ szklanki; gramatura, np. 150 g)
- jeżeli przyjmujesz leki, bądź suplementy zanotuj to w uwagach
- warto notować samopoczucie po każdym posiłku
- w razie wątpliwości skorzystaj z przygotowanego wzoru
- proszę o sumiennie wypełnianie dzienniczka - PAMIĘTAJ, ŻE ROBISZ TO DLA SIEBIE

PRZYKŁADOWY DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

DATA: 21.09.2022		DZIEŃ TYGODNIA: ŚRODA		
Godzina i miejsce posiłku	Posiłek	Opis posiłku/opis wykorzystanych produktów	Wielkość porcji/gramatura/miary domowe	Uwagi
6:00 dom	I śniadanie	Płatki śniadaniowe z mlekiem: <ul style="list-style-type: none">• mleko 3,2%• płatki kukurydziane Czarna kawa	150 ml 5 łyżek 200 ml	Do kawy kostka mlecznej czekolady.

11:00 praca	II śniadanie	Jogurt Danone Sok marchwiowy	1 kubeczek butelka 250 ml	
15:00 dom	Obiad	Spaghetti: <ul style="list-style-type: none"> • makaron spaghetti lubella • mięso mielone z łopatki wieprzowej • passata pomidorowa • cebula • olej rzepakowy • sól • pieprz ziółowy Sok pomarańczowy Hortex	100 g 5 łyżek 8 łyżek 1 łyżka 2 łyżki ¼ łyżeczki ¼ łyżeczki 200 ml	Senność, brak energii. Ogromna ochota na słodką przekąskę po posiłku. Zjedzenie 3 cukierków - kasztanki.
17:00 dom	Przekąska	Truskawki ze śmietaną: <ul style="list-style-type: none"> • truskawki • śmietana 12% • cukier 	1 duża garść 2 łyżki 1 łyżeczka	
20:00 dom	Kolacja	Kanapka z wędliną: <ul style="list-style-type: none"> • bułka grahamka • masło • plastry z indyka • pomidor Herbata owocowa	1 mała grahamka 2 płaskie łyżeczki 2 plastry 1 średni pomidor 200 ml	Uczucie przepełnienia. Bóle brzucha, wzdęcia.

Jaka była aktywność fizyczna w ciągu dnia?
Praca głównie siedząca. Spacer do miejsca pracy i z powrotem. Po obiedzie porządky. Później odpoczynek 1 h przy TV.

Jaka była ilość spożytych płynów?
4 - 6 szklanek po 200 ml oraz mała butelka wody w pracy.

Sen:
8 h

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

DATA:		DZIEŃ TYGODNIA:		
Godzina i miejsce posiłku	Posiłek	Opis posiłku/ opis wykorzystanych produktów	Wielkość porcji/ gramatura/ miary domowe	Uwagi
Jak była aktywność fizyczna w ciągu dnia?				
Jaka była ilość spożytych płynów?				
Sen:				

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

DATA:		DZIEŃ TYGODNIA:		
Godzina i miejsce posiłku	Posiłek	Opis posiłku/ opis wykorzystanych produktów	Wielkość porcji/ gramatura/ miary domowe	Uwagi
Jak była aktywność fizyczna w ciągu dnia?				
Jaka była ilość spożytych płynów?				
Sen:				

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

DATA:		DZIEŃ TYGODNIA:		
Godzina i miejsce posiłku	Posiłek	Opis posiłku/ opis wykorzystanych produktów	Wielkość porcji/ gramatura/ miary domowe	Uwagi
Jak była aktywność fizyczna w ciągu dnia?				
Jaka była ilość spożytych płynów?				
Sen:				