

## DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA

Informacje, które Państwo wpisze w tych tabelkach, posłużą mi do oceny sposobu żywienia, nawyków, wyłapania błędów oraz oceny możliwych niedoborów. Z tego względu istotne jest, aby notatki były prowadzone rzetelnie i na bieżąco w ciągu. Liczy się każda łyżeczka cukru, każdy kęs czy ciasteczko do kawy.

Dzienniczek należy uzupełniać przez 3 dni (2 dni powszednie i 1 weekendowy) i powinny się w nim znaleźć szczegółowe informacje o zjedzonych posiłkach, wypitych napojach czy dodatkowych przekąskach (podjadaniu).

Proszę o wpisywanie:

- godziny i rodzaj spożywanego posiłku, np. I śniadanie 7:00, II śniadanie 10:00 w pracy, kolacja 18:00 w restauracji, podjadanie 21:00,
- składników posiłku z uwzględnieniem miar i wagi, np. szklanka herbaty, łyżeczka cukru, kromka chleba o grubości ok. 1 cm, czubata łyżka ugotowanej kaszy, łyżeczka masła, duże jabłko, cienki plasterk wędliny, kubek jogurty 150 g, kotlet schabowy wielkości talii kart itp.; jeśli to możliwe proszę o podanie rynkowych nazw produktów oraz zaznaczenie, że produkt miał np. obniżoną zawartość tłuszczu lub był oznaczony jako „light”,
- sposobu przygotowania potrawy – gotowanie, pieczenie, smażenie, gotowanie na parze,
- okoliczności spożywania posiłku, np. w pośpiechu, przed telewizorem, z nudów, z rodziną, w samotności,
- ocenę głodu w skali od 1 do 5, gdzie 1 – oznacza bardzo głodny, a 5 – wcale nie głodny,
- ilości wypijanych w ciągu dnia płynów (kawa, herbata, kompot, napój gazowany, napój energetyczny, wino do obiadu, woda mineralna),
- opis dolegliwości występujących po posiłku czy zjedzeniu konkretnych produktów (np. zgaga, biegunka, nudności).

Poniżej przykładowe notowanie:

Godzina, rodzaj posiłku	Produkty, potrawy, sposób przyrządzenia	Ilość [waga, objętość]	Dodatkowe
7:15 śniadanie	Chleb pszenny Masło Ser żółty gouda Ketchup Polędwica sopočka Kawa z mlekiem 2%	2 kromki Pół łyżeczki 2 plasterki 1 łyżeczka 1 plasterk 1 szklanka + 50 ml mleka	głód 1
10:00 II śniadanie	Jabłko Jogurt naturalny	1 duże 150 g	głód 1
11:00 przekąska	Kawa z mlekiem Drożdżówka z serem	Kubek + 50 mleka 1 sztuka	głód 5
18:00 obiad	Kasza gryczana Kotlet schabowy smażony panierowany Surówka z marchewki: duża marchewka, majonez, jabłko	1/2 szklanki ugotowanej 1/2 dłoni  150 g 1 łyżka, małe jabłko	głód 1
21:00 kolacja	Serek wiejski Rzodkiewki Bułka grahamka Herbata owocowa cukier	200 g 5 sztuk 1 cała 1 szklanka 1 łyżeczka	głód 3
podjadanie	Ptasie mleczko Mandarynki Kabanos drobiowy	3 kostki 2 sztuki 3 sz. po 10 cm	Głód 5 zgaga

dzień 1

dzień tygodnia .....

data .....

Godzina, rodzaj posiłku	Produkty, potrawy, sposób przyrządzenia	Ilość [waga, objętość]	Dodatkowe
<b>Aktywność fizyczna</b>			

dzień 2

dzień tygodnia .....

data .....

Godzina, rodzaj posiłku	Produkty, potrawy, sposób przyrządzenia	Ilość [waga, objętość]	Dodatkowe
Aktywność fizyczna			

dzień 3

dzień tygodnia .....

data .....

Godzina, rodzaj posiłku	Produkty, potrawy, sposób przyrządzenia	Ilość [waga, objętość]	Dodatkowe
<b>Aktywność fizyczna</b>			