

## DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzienniczek bieżącego notowania pomoże w ocenie Twojego sposobu żywienia.

### Zasady uzupełniania dzienniczka żywieniowego:

1. **Zapisuj na bieżąco DRUKOWANYMI LITERAMI** wszystkie produkty spożywcze, potrawy oraz napoje, które spożyłeś (nawet jeżeli będzie to jedno winogrono, czy jeden paluszek). Zaleca się mieć dzienniczek przy sobie.
2. Zapisuje co jesz przez 3 dni (2 dni powszednie + jeden z weekendu)
3. Zapisuj **czas i miejsce** zjedzenia posiłku, produktu, napoju, przekąski
4. Zapisuj jakie **ilości** spożyłeś. Może być miara domowa (np.: ½ szklanki, łyżeczka, łyżka), jak również gramaturowo (np.: ½ opakowania 180g jogurtu naturalnego)
5. Posiłek , jeżeli to możliwe rozpisz na poszczególne składnik
6. Jeżeli znasz dokładną nazwę produktu oraz rodzaj, również to uwzględnij (np.: Mleko łąciane 2%tł.; Bułka grahamka; Kasza jęczmienna itd.)
7. Zapisuj, jaki rodzaj obróbki kulinarnej został zastosowany
8. Jeżeli podczas całego dnia wystąpiła aktywność fizyczna, proszę ją zapisać w uwagach (rodzaj aktywności, intensywność, czas trwania, w jakich godzinach występowała)
9. W uwagach zapisz swoje samopoczucie przed spożyciem posiłku w skali 1-5 (0- brak odczucia głodu, 1- coś bym zjadł/a, 2- lekkie uczucie głodu, 3- dość odczuwalny głód, 4- bardzo głodny/a, 5- wilczy głód, byle by coś szybko zjeść)
10. Jeżeli, jakiegoś posiłku nie było zostaw kratki wolne
11. Staraj się być rzetelny- robisz to dla swojego dobra

Dzień 1 data.....

Godzina wstania:..... Godzina położenia się spać:.....

Rodzaj posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Produkt/ potrawa/ napój	Miara domowa/ gramatura	Uwagi
ŚNIADANIE				
II ŚNIADANIE				
OBIAD				
PODWIECZOREK				
KOLACJA				
PRZEKĄSKI				

Dzień 2      data.....

Godzina wstania:..... Godzina położenia się spać:.....

Rodzaj posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Produkt/ potrawa/ napój	Miara domowa/ gramatura	Uwagi
ŚNIADANIE				
II ŚNIADANIE				
OBIAD				
PODWIECZOREK				
KOLACJA				
PRZEKĄSKI				

DIETETYK - MAGDALENA PRZYBYŁOWSKA

Dzień 3 data.....

Godzina wstania:..... Godzina położenia się spać:.....

Rodzaj posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Produkt/ potrawa/ napój	Miara domowa/ gramatura	Uwagi
ŚNIADANIE				
II ŚNIADANIE				
OBIAD				
PODWIECZOREK				
KOLACJA				
PRZEKĄSKI				

DIETETYK - MAGDALENA PRZYBYŁOWSKA

**Wypisz produkty, które lubisz oraz produkty których nie lubisz**

Produkty, które lubię	Produkty, których nie lubię
<b>Produkty zbożowe (pieczywo, makarony, kasze, ryże, płatki i inne )</b>	
<b>Warzywa i owoce, nasiona, owoce suszone, nasiona roślin strączkowych</b>	
<b>Mleko i produkty mleczne (mleko, kefiry, maślanki, jogurty, sery, i inne)</b>	

<b>Mięso, ryby, jaja</b>	
<b>Tłuszcze roślinne i zwierzęce (masło, oleje, margaryny, i inne)</b>	

DIETETYK - MAGDALENA PRZYBYŁOWSKA

**Wypisz (jeżeli zażywasz) nazwy oraz kiedy i w jakich ilościach zażywasz suplementy diety oraz leki**

.....  
.....  
.....  
.....

**Czy cierpisz na alergię pokarmową, wziewną lub krzyżową ? (Jeśli tak, zapisz na jakie produkty)**

.....  
.....

**Czy masz jakąś ulubioną potrawę produkt, bez którego nie wyobrażasz sobie dnia?**

.....  
.....

DIETETYK - MAGDALENA PRZYBYŁOWSKA