**DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY**

**Imię i Nazwisko:**

Dlaczego warto wypełnić dzienniczek żywieniowy? Dzięki temu, że wypełnisz dzienniczek dietetyk podczas pierwszej konsultacji będzie mógł lepiej zrozumieć jakie są Twoje nawyki żywieniowe oraz poznać stan odżywienia organizmu. Dzienniczek żywieniowy pozwala poznać zwyczaje, Twój tryb dnia, a także pomaga dostrzec jakie zalecenia żywieniowe będą najlepsze dla Ciebie.

W dzienniczku żywieniowym znajdują się tabele za pomocą, których powinieneś opisać swoje nawyki żywieniowe w trakcie 3 dni (2 dni robocze i 1 dzień wolny od pracy „weekendowy”).

Jak należy wypełnić dzienniczek żywieniowy?

* Przede zgodnie z prawdą m.in. liczba posiłków, godzina spożycia (pamiętaj, nie będę Ciebie oceniać!)
* Dokładnie (dobrze jest zapisywać po każdym posiłku, wtedy niczego nie zapomnisz)
* Staraj się zapisywać wszystkie posiłki (nawet drobne przekąski lub napoje), a jeśli jakiegoś posiłku w danym dniu nie było, proszę zostaw puste miejsce
* Zapisuj spożywane suplementy diety oraz leki (wraz z dawkami)
* Czytelnie

Dla ułatwienia przygotowaliśmy przykładowy jeden dzień poprawnie wypełnionego dzienniczka żywieniowego.

Jeśli w ciągu Twojego dnia występowała inna ilość posiłków ni się nie dzieje! Wypisz tyle posiłków ile przyjąłeś, a niezapisane kolumny pozostaw puste.

**Przykładowy dzień poprawnie wypełnionego dzienniczka żywieniowego**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Godzina i miejsce spożycia | Nazwa i skład posiłku (produkty spożywcze, napoje) | Miary domowe | Uwagi (ważne informacje) |
| Śniadanie | 8:15  Dom | Musli śniadaniowe z mlekiem | - 5 łyżek płatków kukurydzianych  - 1 szklanka mleka 3,2% |  |
| II Śniadanie | 11:30  Praca | Kanapki z polędwicą i warzywami + kawa z mlekiem | - 2 kromki chleba pszennego  - 2 plasterki polędwicy sopockiej  - trochę masła  - papryka czerwona  - kilka plastrów świeżego ogórka | Kawa z mlekiem z ekspresu -> cappuccino, normalny rozmiar około 250 – 300 ml, kawa, bez cukru. |
| Obiad | 16:45  Dom | Zupa ogórkowa z ryżem  Panierowana pierś z kurczaka z frytkami i surówka z marchewki | - zupa około 250 ml (3 chochle do zupy)  - 2 duże łyżki ryżu  - 100 g piersi z kurczaka  - pół talerza frytek  - 3 łyżki surówki z marchewki | Pierś z kurczaka smażona na oleju rzepakowym, frytki smażone na oleju rzepakowym, do surówki dodałem trochę jabłka i soku z cytryny. |
| Kolacja | 21:00  Restauracja | Pizza Capricciosa + czerwone wino wytrawne | - 4 kawałki pizzy  - kieliszek wina |  |
| Przekąski w trakcie dnia | 14:20  Praca | Drożdżówka z serem i makiem | - 1 duża drożdżówka |  |
| Ilość płynów wypita w ciągu jednego dnia (niepodana wcześniej) |  | Woda mineralna + zielona herbata | - mała butelka wody (0,5l)  - 2 szklanki wody  - 1 duży kubek herbaty | W ciągu dnia wypiłem trochę wody mineralnej butelkowanej, a trochę wody z kranu uprzednio przegotowanej. |

**Dzień 1 – dzień roboczy**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Godzina i miejsce spożycia | Nazwa i skład posiłku (produkty spożywcze, napoje) | Miary domowe | Uwagi (ważne informacje) |
| Śniadanie |  |  |  |  |
| II Śniadanie |  |  |  |  |
| Obiad |  |  |  |  |
| Podwieczorek |  |  |  |  |
| Kolacja |  |  |  |  |
| 6 posiłek |  |  |  |  |
| Przekąski |  |  |  |  |
| Ilość płynów wypita w ciągu jednego dnia (niepodana wcześniej) |  |  |  |  |

**Dzień 2 – dzień roboczy**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Godzina i miejsce spożycia | Nazwa i skład posiłku (produkty spożywcze, napoje) | Miary domowe | Uwagi (ważne informacje) |
| Śniadanie |  |  |  |  |
| II Śniadanie |  |  |  |  |
| Obiad |  |  |  |  |
| Podwieczorek |  |  |  |  |
| Kolacja |  |  |  |  |
| 6 posiłek |  |  |  |  |
| Przekąski |  |  |  |  |
| Ilość płynów wypita w ciągu jednego dnia (niepodana wcześniej) |  |  |  |  |

**Dzień 3 – dzień wolny „weekendowy”**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek | Godzina i miejsce spożycia | Nazwa i skład posiłku (produkty spożywcze, napoje) | Miary domowe | Uwagi (ważne informacje) |
| Śniadanie |  |  |  |  |
| II Śniadanie |  |  |  |  |
| Obiad |  |  |  |  |
| Podwieczorek |  |  |  |  |
| Kolacja |  |  |  |  |
| 6 posiłek |  |  |  |  |
| Przekąski |  |  |  |  |
| Ilość płynów wypita w ciągu jednego dnia (niepodana wcześniej) |  |  |  |  |