

Dzienniczek żywieniowy

Dzienniczek żywieniowy pozwoli na ocenę dotychczasowego sposobu żywienia, a tym samym będzie jednym z elementów zastosowanych do modyfikacji nawyków żywieniowych. Proszę o wypełnianie dzienniczka przez minimum 3 dni (w tym minimum jeden dzień wolny od pracy), a najlepiej całego tygodnia. Wzór dzienniczka został załączony na drugiej stronie niniejszego załącznika.

1. Bezwzględnie zapisuj wszystko co zostało zjedzone i wypite. Kila chipsów, dwa paluszki, landrynka lub guma do żucia również kwalifikują się do podjadania. W przypadku napojów, np. herbata lub kawa, konieczne jest zapisywanie ilości spożytego cukru. Szczegółowe zapisywanie wymaga wysiłku, jednak na jego podstawie możliwa jest prawidłowa ocena sposobu odżywiania.
2. W tabeli należy również uwzględnić przybliżony czas i miejsce spożywania posiłku.
3. W rubryce „skład posiłku” proszę o wpisywanie wszystkich jego składników. W miarę możliwości proszę wpisywać nazwy handlowe produktu, np. kiełbasa śląska, mleko 3,2 % tłuste, serek homogenizowany Danio itp.
4. Bardzo ważne jest zapisywanie ilości spożytego pokarmu. Zapisów można dokonywać przy użyciu miar domowych, np. łyżeczka, pół szklanki, kromka lub gramatury, np. 150 g.
5. Proszę również o zapisywanie intensywności głodu według następującej skali:
0 – brak głodu,
1 – lekki głód – mam na coś ochotę, jednak nie wiem na co,
2 – umiarkowany głód,
3 – silny głód,
4 – wilczy głód,
6. W rubryce „uwagi po posiłku” należy wpisać obserwacje po konsumpcji, np. zgaga, ból brzucha, mdłości, odbijanie itp.
7. Ostatnia rubryka przeznaczona jest na wpisanie aktywności w ciągu dnia. Może to być trening na siłowni, spacer, sprzątanie, ale również drzemka, wypoczynek na kanapie, gra na komputerze.
8. Dzienniczek można prowadzić ręcznie i wypełniony przynieść na konsultację lub w formie elektronicznej i wysłać go za pomocą maila.
9. Poniżej tabeli proszę o wpisanie ilości wypitej w ciągu dnia wody oraz jej nazwy handlowej.

Proszę o szczerze i rzetelne zapisywanie wszystkich spożywanych produktów.

Data:	Dzień tygodnia:		Praca od	do	Pobudka:	Sen:	
Godzina	Posiłek	Miejsce posiłku	Skład posiłku	Miara domowa Gramatura	Intensywność głodu	Uwagi po posiłku	Aktywność
7:00	Śniadanie	Dom	Kawa rozpuszczalna Nescafe Cukier Mleko 3,2 % Prawdziwe Parówka drobiowa Morliny Ketchup Pudliszki Chleb pszenny	2 łyżeczki 2 łyżeczki 1/3 szklanki 6 sztuk 2 łyżki 4 kromki	3	Brak	Brak
9:30	Podjadanie	Samochód	Paluszki lajkonik	15 sztuk	0	Brak	Brak
11:00	II śniadanie	Praca	Herbata Saga Cukier Drożdżówka z serem Serek Danio waniliowy Jabłko	1 saszetka 2 łyżeczki 1 sztuka 1 op. 150 g 1 sztuka 120 g	3	Brak	Brak
15:00	Obiad	Dom	Zupa pomidorowa z ryżem, zabielana śmietaną 18 % Kluski śląskie Gulasz wieprzowy Kapusta zasmażana	Mały talerz 200 ml 6 sztuk 2 chochelki 150 ml 3 duże łyżki	4	Zgaga	Drzemka po obiedzie (25 min)
16:00	Podjadanie	Dom	Kawa rozpuszczalna Nescafe Cukier Mleko 3,2 % Prawdziwe Ciastka Delicje	2 łyżeczki 2 łyżeczki 1/3 szklanki 3 sztuki	0	Brak	Brak
18:00	Podwieczorek	Dom	Budyń czekoladowy Mleko 3,2 % Prawdziwe	Miseczka 250 ml	1	Brak	Spacer (40 minut)
21:00	Kolacja	Dom	Herbata malinowa Cukier Chleb pszenny Margaryna Delma Połudwica sopocka Serek topiony Hochland	1 saszetka 2 łyżeczki 4 kromki 3 łyżeczki 4 plasterki 2 trójkąty	3	Brak	Brak

Ilość wypitej wody: 1 litr, woda Staropolanka 2000

Data:

Dzień tygodnia:

Praca od do

Pobudka:

Sen:

Godzina	Posiłek	Miejsce posiłku	Skład posiłku	Miara domowa Gramatura	Intensywność głodu	Uwagi po posiłku	Aktywność

Ilość wypitej wody: