

Dzienniczek żywieniowy

Przed umówioną wizytą proszę o wypełnienie dzienniczka żywieniowego - na jego podstawie przeanalizuję Twoje aktualne nawyki żywieniowe, wskażę ewentualne błędy i pomogę wprowadzić niezbędne zmiany w diecie.

Dzienniczek uzupełniaj minimum 3 dni, zarówno w dzień pracujący, jak i w dzień wolny.

- ✓ Dokładnie zapisuj wszystko, co zostało przez Ciebie zjedzone i wypite w ciągu dnia. Zrób to sumiennie i nie staraj się zmieniać swoich nawyków i przyzwyczajeń. Pamiętaj o zapisaniu ilości użytego cukru do posłodzenia kawy czy herbaty.
- ✓ Zapisuj czas i miejsce posiłku. Dzięki temu przygotowany jadłospis będzie dopasowany do rytmu Twojego dnia i miejsc przyjmowania posiłków.
- ✓ W rubryce „Skład posiłku” wypisz wszystkie składniki danego dania – zarówno rodzaj użytego produktu (np. pieczywo – pszenne, żytnie, orkiszowe; ryż – biały, pełnoziarnisty, dziki; makaron – pszenny, pełnoziarnisty, bezglutenowy itd.), jak i nazwę handlową bądź producenta produktu (np. serek homogenizowany Bieluch, margaryna Flora, polędwica sopocka, mleko Łaciate 2% itd.).
- ✓ Określ ilość spożytego pokarmu – możesz zastosować miary domowe (łyżeczka, łyżka, szklanka, kromka) lub orientacyjną gramaturę (50g, 300g).
- ✓ Zapisz intensywność głodu i sytości po posiłku w skali:

Głód:	Sytość:
1 – nie jestem głodny	1 – nie najadłem się
5 – jestem wilczo głodny	5 – jestem pełny
- ✓ Jeżeli po posiłku wystąpią objawy ze strony przewodu pokarmowego, takie jak: ból brzucha, mdłości, obijanie (przypominanie), zgaga, wzdęcia itd., wpisz swoje obserwacje do rubryki „Uwagi po posiłku”.
- ✓ W rubryce „Aktywność” wpisz swoją aktywność w ciągu dnia – zapisuj zarówno treningi, czynności domowe takie jak sprzątanie, spacer, odpoczynek czy drzemkę.
- ✓ Zapisuj ilość wypitej wody i jej nazwę handlową. Jeżeli pijesz wodę prosto z kranu lub ją filtrujesz, zapisz to w odpowiednim miejscu.

Dziękuję i do zobaczenia :)

Data:		Pobudka:		Praca	od:	do:	Sen:	
-------	--	----------	--	-------	-----	-----	------	--

Godzina:	Miejsce:	Rodzaj posiłku:	Skład posiłku:	Ilość:	Głód	Sytość	Uwagi po posiłku	Aktywność

Ilość wypitej wody: