**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:

1 – nie jestem głodny

5 – jestem wilczo głodny

 Sytość:

 1 – nie najadłem się

 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, spacery, 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.

**Dziękuje 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: