 Dietetyk Anna Łągiewska tel: 691 370 555

Dzienniczek żywieniowy

W celu dokładnej oceny Twojego dotychczasowego sposobu żywienia proszę o bieżące notowanie spożycia według poniżej zamieszczonego wzoru. Dzienniczek uzupełniaj przez 3 dni (2 dni powszednie i jeden dzień wolny od pracy/szkoły). Po jego analizie ocenię Twoje nawyki żywieniowe, wskażę ewentualne błędy i niezbędne zmiany w diecie.

**Ważne wskazówki:**

o Zawsze wpisuj godzinę posiłku, wszystkie zjedzone potrawy i produkty, łącznie z wypitymi płynami

o Optymalnie jest zapisywać po każdym posiłku

o Jak najdokładniej opisuj potrawy, np.

* Rodzaj pieczywa (np. chleb razowy słonecznikowy, chleb jasny pszenny)
* Zawartość tłuszczu w produktach (np. mleko 1,5 %)
* Rodzaj używanego tłuszczu (np. masło śmietankowe, oliwa z oliwek, margaryna ‘Rama’)
* Sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, pieczenie, smażenie)
* Wszystkie użyte do przyrządzenia potrawy składniki
* Jeżeli podajesz coś w plastrach podaj również ich grubość w cm.

o Zawsze wprowadzaj ilość określonego składnika diety – jego gramaturę lub miarę domową (np. ½ szklanki kaszy, łyżka miodu)

o Zapisuj również spożywane danego dnia suplementy diety (np. witaminy, minerały – podaj nazwę suplementu i ilość kapsułek, lub dawkę/dzień).

**WZÓR**

**DATA**: 25.01 **DZIEŃ TYGODNIA**:CZWARTEK

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Skład posiłku** | **Ilość lub miary domowe** |
| 8.30 | Śniadanie |

|  |
| --- |
| Chleb żytniMasło Polędwica sopocka Pomidor Kawa Cukier  |

 |

|  |
| --- |
| 2 kromki 1 łyżeczka 2 plasterki ½ średniej wielkości 1 kubek 300ml 2 łyżeczki  |

 |
| 9.30 | Przekąska |

|  |
| --- |
|  Batonik Snickers |

 |

|  |
| --- |
|  1 sztuka  |

 |
| 11.00 | II Śniadanie |

|  |
| --- |
| MaślankaBrzoskwinia  |

 |

|  |
| --- |
| 300 ml 1 średniej wielkości  |

 |

*Czy jadłospis stosowany w tym dniu był typowy?* **TAK**/NIE

 *Czy zażywałaś/eś tego dnia preparaty witaminowo-mineralne?* **TAK**/NIE

*Jeśli TAK, jakie, w jakiej ilości?* **omega-3 – 1000mg/dzień**

*Jak często je spożywasz?* **Codziennie**



**MÓJ DZIENNICZEK SPOŻYCIA**

**Imię i nazwisko: …………………………………………………………………………**

**Data:…………………………… Dzień tygodnia:……………………………**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Skład posiłku** | **Ilość lub miary domowe** |
|  |  |  |  |



Data:……………………….. Dzień tygodnia:………………………………..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Skład posiłku** | **Ilość lub miary domowe** |
|  |  |  |  |



Data:……………………….. Dzień tygodnia:………………………………..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Skład posiłku** | **Ilość lub miary domowe** |
|  |  |  |  |



Data:……………………….. Dzień tygodnia:………………………………..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Skład posiłku** | **Ilość lub miary domowe** |
|  |  |  |  |



Data:……………………….. Dzień tygodnia:………………………………..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Skład posiłku** | **Ilość lub miary domowe** |
|  |  |  |  |