
DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

W dzienniczku proszę zapisać wszystkie spożyte produkty z 2 lub 3 dni powszednich oraz z jednego dnia świątecznego lub wolnego od pracy.

INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA:

1. W Dzienniczku Żywniowym zapisujemy wszystkie produkty (w tym napoje i przekąski), które spożywamy w ciągu konkretnego dnia.
2. Zapisujemy godzinę spożywanych posiłków (w miarę możliwości dokładną).
3. W miarę możliwości staramy się wpisać ilość oraz gramaturę spożywanych produktów (np.: 1 kromka chleba, szklanka soku, łyżeczka od herbaty soli, jogurt 200g, trzy części pomarańczy itp.).
4. W wywiadzie uwzględniamy wszystkie przekąski i dokładną ich ilość, np.: 4 delicje, 10 chipsów, 15 paluszków, 6 porzeczek itp.
5. Pamiętajmy o wszystkich płynach oraz podaniu wypitej, nawet najmniejszej, ilości, np.: 3 łyki czerwonego wina, filiżanka (200ml) zielonej herbaty, butelka (0,5l) piwa itp.

DATA:

Godzina	Rodzaj spożytych pokarmów i napojów	Ilość (miara domowa lub gramatura)	Komentarz (miejsce zjedzenia posiłku, samopoczucie przed/ po posiłku, czy porcja była niewystarczająca/ nadmierna itp.)

Aktywność ruchowa (rodzaj/ czas trwania):

DATA:

Godzina	Rodzaj spożytych pokarmów i napojów	Ilość (miara domowa lub gramatura)	Komentarz (miejsce zjedzenia posiłku, samopoczucie przed/ po posiłku, czy porcja była niewystarczająca/ nadmierna itp.)

Aktywność ruchowa (rodzaj/ czas trwania):

DATA:

Godzina	Rodzaj spożytych pokarmów i napojów	Ilość (miara domowa lub gramatura)	Komentarz (miejsce zjedzenia posiłku, samopoczucie przed/ po posiłku, czy porcja była niewystarczająca/ nadmierna itp.)

Aktywność ruchowa (rodzaj/ czas trwania):

DATA:

Godzina	Rodzaj spożytych pokarmów i napojów	Ilość (miara domowa lub gramatura)	Komentarz (miejsce zjedzenia posiłku, samopoczucie przed/ po posiłku, czy porcja była niewystarczająca/ nadmierna itp.)

Aktywność ruchowa (rodzaj/ czas trwania):