

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

W celu dokładnej oceny sposobu żywienia należy wypełnić dzienniczek żywieniowy. Powinno się wypełniać go przez 3 dni w ciągu tygodnia (2 dni zwykłe i 1 dzień weekendowy/ wolny od pracy).

Jakie informacje muszą się znaleźć w dzienniczku żywieniowym?

W dzienniczku powinny znaleźć się wszystkie posiłki, przekąski i napoje spożywane w ciągu dnia, w podziale na rodzaj posiłku, miejsce posiłku i godzinę jego spożywania. Ilość spożytego produktu należy podać w miarach domowych (np. łyżka, szklanka itp.) lub zważyć na wadze kuchennej. Dodatkowo, należy również uwzględnić wszystkie leki i suplementy, z dawkami oraz czasem przyjęcia oraz aktywność fizyczną danego dnia. Pomiaru masy ciała powinno dokonywać się rano, przed śniadaniem po oddaniu moczu.

Dzienniczek należy przynieść ze sobą na wizytę u dietetyka.

Wzór:

GODZINA MIEJSCE	POSILEK	NAZWA	SKŁAD	MIARA/ ILOŚĆ (G)
9:00 Dom	Śniadanie	Owsianka na mleku z bananem i orzechami	- płatki owsiane - mleko 2% - banan - orzechy włoskie	- 4 łyżki (40 g) - ½ szklanki (125 ml) - 1 mała sztuka (120 g) - 4 sztuki (16 g)

Przyjęte leki i suplementy: D-Vitum Forte 2000 j.m.

Aktywność fizyczna: 30 min jazdy na rowerze, 60 min zajęcia fitness

DZIEŃ 1

Data: _____

Godzina wstania: _____

Masa ciała: _____

Godzina pójścia spać: _____

GODZINA MIEJSCE	POSILEK	NAZWA	SKŁAD	MIARA/ ILOŚĆ (G)

--	--	--	--	--

Przyjęte leki i suplementy:

Aktywność fizyczna:

DZIEŃ 2

Data: _____

Godzina wstania: _____

Masa ciała: _____

Godzina pójścia spać: _____

GODZINA MIEJSCE	POSILEK	NAZWA	SKŁAD	MIARA/ ILOŚĆ (G)

--	--	--	--	--

Przyjęte leki i suplementy:

Aktywność fizyczna:



DZIEŃ 3

Data: _____

Godzina wstania: _____

Masa ciała: _____

Godzina pójścia spać: _____

GODZINA MIEJSCE	POSILEK	NAZWA	SKŁAD	MIARA/ ILOŚĆ (G)

--	--	--	--	--

Przyjęte leki i suplementy:

Aktywność fizyczna:
