Dzienniczek bieżącego notowania

PORADNIA



Moim celem jest jak najdokładniejsza ocena Państwa stanu odżywienia i nawyków żywieniowych. Stąd też prośba o dokładne wypełnienie niniejszego dzienniczka, który przyczyni się do wykazania i poprawy ewentualnych błędów żywieniowych.

Oto kilka ważnych zasad prowadzenia dzienniczka:

1. Należy go wypełniać przez **3 dni**- dwa dni powszednie i jeden dzień wolny od pracy.
2. Jego prowadzenie opiera się na bardzo dokładnym wpisywaniu WSZYSTKIEGO co w danym dniu zostało spożyte oraz wypite.
3. Przy każdym posiłku należy napisać porę jego spożycia
4. Ilość spożywanych produktów/potraw proszę wpisywać w miarach domowych (1 kromka chleba/ 1 łyżka płatków owsianych / 1 szklanka mleka / kubeczek jogurtu)
5. Jeśli jest to możliwe proszę o wpisywanie spożytych gramatur z opakowań (kubeczek jogurtu- 90 g)
6. Jeśli produkt jest o obniżonej zawartości tłuszczu- „light” lub też oznaczony jest jako: BIO, o zwiększonej zawartości błonnika, podwyższonej zawartości wapnia (przykładowo- często spotykane w jogurtach) należy to koniecznie napisać
7. Należy pamiętać o wpisywaniu dodatków do potraw i napojów (np. łyżeczka cukru lub miodu do herbaty, soli do potraw)
8. Należy dokładnie wpisywać skład potraw oraz rodzaj spożywanych produktów- co to znaczy?

Określanie rodzaju produktów żywnościowych:

- ryż (np. biały, brązowy, dziki)

- pieczywo (np. jasne pszenne, pełnoziarniste, graham, orkiszowe, razowe, ze słonecznikiem)

- kasze (np. jaglana, gryczana, pęczak, jęczmienna, kuskus)

- płatki (np. owsiane, musli, kukurydziane, jaglane)

- tłuszcz do smarowania pieczywa, smażenia lub spożywania na zimno jako dodatek do potraw (np. margaryna Kasia, masło extra Łaciate, masło osełkowe, olej słonecznikowy, rzepakowy, lniany, sezamowy, z pestek dyni, oliwa z oliwek, benecol)

- ser biały/twarogowy (chudy, półtłusty, tłusty)

- makarony (np. z pszenicy durum, razowy, orkiszowy, pełnoziarnisty).

**Dzień 1 - powszedni**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Godzina i miejsce spożycia posiłku | Posiłek | Nazwa i skład posiłku | Miary domowe | Gramatura | Uwagi |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Dzień 2- powszedni**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Godzina i miejsce spożycia posiłku | Posiłek | Nazwa i skład posiłku | Miary domowe | Gramatura | Uwagi |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Dzień 3- wolny od pracy**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Godzina i miejsce spożycia posiłku | Posiłek | Nazwa i skład posiłku | Miary domowe | Gramatura | Uwagi |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |