

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Przed przystąpieniem do uzupełniania dzienniczka proszę o przeczytanie poniższych zasad:

- Dzienniczek miej cały czas przy sobie!
- Zapisuj na bieżąco, czytelnie wszystkie spożywane produkty, potrawy oraz napoje (nawet jeżeli będzie to jeden orzeszek).
- Staraj się nie uzupełniać dzienniczka „z pamięci”.
- Dzienniczek uzupełniaj przez 3 dni (dwa dni powszednie + jeden weekendowy).
- Zapisuj czas i miejsce spożycia poszczególnych posiłków (dom, praca, restauracja itp.).
- W rubryce „charakterystyka posiłku” – wpisz nazwę potrawy, zastosowane składniki i rodzaj obróbki kulinarnej.
- Posiłki rozpisuj na poszczególne składniki – sama nazwa nie wystarczy! Możesz zapisywać dokładne nazwy spożytych produktów oraz nazwy firm.
- Zapisuj ilości spożytego jedzenia: mogą być to miary domowe (szklanka, łyżeczka itp.) lub gramaturowo – przy użyciu wagi kuchennej.
- Jeżeli w danym dniu wystąpiła aktywność fizyczna, proszę ją zapisać w uwagach (rodzaj aktywności, intensywność, czas trwania, w jakich godzinach występowała).
- Jeżeli zażywasz leki i/lub suplementy diety, to wpisz nazwy i dawki w uwagach.
- W przypadku pominięcia wymienionego w dzienniczku posiłku – postaw kreskę w odpowiedniej kratce.
- Pamiętaj, że robisz to dla siebie, więc bądź ze sobą szczerą/-y!

Dzień 1 – data: _____

Godzina pobudki: _____

Godzina położenia się spać: _____

Nazwa posiłku	Godzina i miejsce spożycia posiłku	Charakterystyka posiłku	Ilość	Uwagi
I śniadanie				
II śniadanie				
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				
Przekąski				

Dzień 2 – data: _____

Godzina pobudki: _____

Godzina położenia się spać: _____

Nazwa posiłku	Godzina i miejsce spożycia posiłku	Charakterystyka posiłku	Ilość	Uwagi
I śniadanie				
II śniadanie				
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				
Przekąski				

Dzień 3 – data: _____

Godzina pobudki: _____

Godzina położenia się spać: _____

Nazwa posiłku	Godzina i miejsce spożycia posiłku	Charakterystyka posiłku	Ilość	Uwagi
I śniadanie				
II śniadanie				
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				
Przekąski				

Pomiary ciśnienia tętniczego krwi

[illegible]

Pomiary ciała

[illegible]

Dzienniczek palacza

[illegible]