

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzienniczek proszę uzupełniać przez minimum 3 dni (2 dni powszednie i jeden dzień wolny od szkoły/pracy).

Dzienniczek można prowadzić dłużej np. przez cały tydzień (im więcej dni – tym łatwiej ocenić sposób odżywiania się).

W dzienniczku należy uwzględnić wszystkie zjedzone pokarmy, przekąski oraz wypite płyny w ciągu całego dnia, dokładnie podając:

1. Wielkość porcji spożytego produktu:

- wielkość opakowania (np. 125 g), lub
- miary domowe (np. 2 plasterki sera żółtego pełnotłustego, 2 średniej wielkości mandarynki, 1 szklanka wody, 1 łyżeczka oliwy z oliwek itd.)

2. Rodzaj produktów (np. mleko kozie/krowie; mięso drobiowe/wieprzowe...; pieczywo pszenne/żytnie; jogurt naturalny.....) oraz rodzaj płynów (woda – nazwa, napój gazowany, sok pomarańczowy 100%, herbata czarna,) – dla ułatwienia można podać nazwę produktu lub napoju.

3. Zawartość tłuszczu w produktach spożywczych (np. twaróg chudy, mleko 2% tłuszczu, produkt typu light).

4. Rodzaj spożywanego tłuszczu (np. masło/margaryna/masło roślinne, olej rzepakowy.....)

5. Sposób przygotowania posiłku (gotowanie, smażenie, duszenie, pieczenie, grillowanie).

6. Dokładny skład potrawy (np. zupa pomidorowa szklanka + 2 łyżki białego ryżu po ugotowaniu + łyżka śmietany 18%, kakao rozpuszczalne 4 łyżeczki + szklanka mleka krowiego 2% tłuszczu).

7. Czy posiłek był przygotowany samodzielnie w domu czy kupiony na mieście.

Proszę również podać informacje dotyczące **aktywności fizycznej** (spacer, gimnastyka, rower....) oraz czas jej trwania.

Wzór

Data: 01.09.2015

Dzień tygodnia: Wtorek

Godzina	Posiłek	Miejsce posiłku	Skład posiłku – produkty, płyny	Ilość lub miary domowe (łyżeczka, łyżka, szklanka, sztuka, g, ml)
Godzina			Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trwania
6:00	pobudka			
7:00	śniadanie	dom	Chleb żytni Masło extra Polędwica sopocka Pomidor Herbata czarna Cukier	2 kromki 1 łyżeczka 2 plasterki 2 plasterki 1 szklanka 250 ml 2 łyżeczki
9:00	przekąska	dom	Sok pomarańczowy 100% bez cukru	Butelka 330 ml
10:00			spacer	30 minut

Data:

Dzień tygodnia:

Godzina	Posiłek	Miejsce posiłku	Skład posiłku – produkty, płyny	Ilość lub miary domowe (łyżeczka, łyżka, szklanka, sztuka, g, ml)
Godzina			Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trwania
	pobudka			
	sen			

Data:

Dzień tygodnia:

Godzina	Posiłek	Miejsce posiłku	Skład posiłku – produkty, płyny	Ilość lub miary domowe (łyżeczka, łyżka, szklanka, sztuka, g, ml)
Godzina			Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trwania

Data:

Dzień tygodnia:

Godzina	Posiłek	Miejsce posiłku	Skład posiłku – produkty, płyny	Ilość lub miary domowe (łyżeczka, łyżka, szklanka, sztuka, g, ml)
Godzina			Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trwania