**DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY**

Moim celem jest jak najdokładniejsza ocena Państwa stanu odżywienia i nawyków żywieniowych. Stąd też prośba o dokładne wypełnienie niniejszego dzienniczka **zgodnie z aktualnym sposobem odżywiania**. Dzienniczek żywieniowy **uzupełniaj przez 3 dni (2 dni robocze i jeden dzień weekendowy wolny od pracy/szkoły).** Dzienniczek pozwoli mi poznać Twoje zwyczaje i nawyki żywieniowe, wskaże ewentualne błędy i niezbędne zmiany, które należy wprowadzić w diecie.

W dzienniczku żywieniowym zapisujemy wszystkie produkty spożywcze, potrawy, napoje i przekąski jakie w ciągu danego dnia spożyliśmy.

* Zapisujemy przybliżony **czas** spożycia posiłku lub przekąski (np. 12.30).
* Optymalnie jest zapisywać po każdym posiłku.
* Jak **najdokładniej** opisuj potrawy:
	+ **Sposób przyrządzenia** potrawy (gotowanie, pieczenie, smażenie)
	+ Uwzględnić **wszystkie składniki** użyte do przyrządzenia potrawy
	+ Określ **rodzaj** spożywanych produktów: np. 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 (np. margaryna Kasia, masło extra Łaciate, masło osełkowe, olej słonecznikowy, rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek), ser biały/twarogowy (chudy, półtłusty, tłusty), jogurt (naturalny, 1,5% tłuszczu, waniliowy) itd.
* Wpisujemy **ilości** (miary domowe np. 3 łyżki stołowe lub ½ szklanki albo gramaturę produktu np. 150 g jogurtu naturalnego).
* Starajmy się zapisywać **nawet najmniejszą porcje** (nawet gdy były to 3 orzeszki lub 2 winogrona). Spisuj na bieżąco, wywiad żywieniowy powinieneś mieć zawsze przy sobie.
* Zapisuj również spożywane danego dnia **suplementy diety/ leki** (np. witaminy, minerały – podaj nazwę suplementu i liczbę kapsułek, lub dawkę/dzień).
* Jeśli jakiegoś posiłku **nie było** proszę opuścić daną kratkę lub postawić kreskę.
* W razie wątpliwości (co do sposobu zapisu – posłuż się przygotowanym wzorem).
* Wypełniaj wywiad żywieniowy **czytelnie.**

**Przykładowy dzień poprawnie wypełnionego dzienniczka**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina i miejsce spożycia posiłku** | **Posiłek** | **Nazwa i skład posiłku** | **Miary domowe** | **Gramatura** | **Uwagi** |
| 7:30dom | I śniadanie | Owsianka z jabłkiem i malinami* płatki owsiane górskie
* mleko Łowicz 3,2%
* jabłko
* maliny

Kawa:* mleko Łowicz 3,2%
* cukier
* kawa napar
 | Miska3 łyżki1 szklanka1 średnia szt.5 sztuk1/4 szklanki1 łyżeczka3/4 szklanki | 30 g250 ml120 g20 g25 ml10 g175 ml | Płatki gotowane na mleku, maliny i jabłko świeże |
| 11:00praca | II śniadanielub przekąska | Jogurt naturalny DanoneSok jednodniowy marchwiowy Marwit | 1 kubeczek1 butelka | 90 g250 ml |  |
| 13:30praca | Obiad | Spaghetti* makaron pełnoziarnisty Lubella
* mięso mielone z indyka
* passata pomidorowa Łowicz
* pieczarki
* olej do smażenia- rzepakowy
* woda mineralna niegazowana
 | ¾ szklankipół talerzyka¾ opakowania5 sztuk 3 łyżki1,5 szklanki | 70 g150 g450 g100 g30 g375 ml | Makaron al. dente, mięso podsmażone na patelni z pieczarkami i cebulką.Po pracy batonik - Twix |
| 16:00dom | Podwieczoreklub przekąska | Truskawki ze śmietaną* truskawki
* śmietana Piątnica 12%
* cukier
 | mały woreczek2 łyżki1 łyżeczka | 350 g20 g5 g | Truskawki rozdrobnione widelcem |
| 20:00dom | Kolacja  | Kanapki z szynką, serem i warzywami* chleb pszenny
* szynka- polędwica sopocka
* ser żółty gouda tłusty
* masło osełkowe
* sałata
* pomidor

Herbata owocowa | 2 kromki3 plasterki2 plastry1 łyżeczka2 listki1 średnia szt.1 szklanka | 70 g45 g30 g5 g5 g150 g250 ml | W ciągu całego dnia wypiłam dodatkowo litr wody gazowanej. Przed spaniem zjadłam 2 kawałki czekolady. |

**Dzień 1 - roboczy**

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

**Dzień 2- roboczy**

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

**Dzień 3- weekendowy/wolny od pracy**

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