**Dzienniczek żywieniowy**

Centrum Medycyny Żywienia Carolina Medical Center

Proszę o uzupełnienie dzienniczka żywieniowego **przed konsultacją dietetyczną**. Pozwoli mi to poznać Państwa dotychczasowy sposób żywienia – preferencje smakowe, ilość wypijanych płynów, sposób łączenia produktów, czas i miejsce spożywania posiłków, a także emocje z tym związane. Informacje te będą bardzo przydatne podczas ustalania zaleceń i komponowania indywidualnego jadłospisu. Co więcej informacje z dzienniczka żywieniowego pozwolą określić korzystne i niekorzystne nawyki żywieniowe i wprowadzić niezbędne zmiany.

Dlatego proszę o bardzo dokładne uzupełnienie dzienniczka zgodnie z aktualnym sposobem żywienia. **Dzienniczek żywieniowy uzupełniaj przez 5 dni – 3 robocze i 2 weekendowe** wolne od pracy / szkoły (optymalnie) **lub 3 dni – 2 robocze i 1 weekendowy** wolny od pracy / szkoły.

W dzienniczku żywieniowym **zapisuj wszystkie produkty spożywcze, potrawy, przekąski, napoje**, które spożyliśmy w ciągu dnia, nawet najmniejsze porcje np. pół mandarynki, 2 paluszki słone, 1 orzech brazylijski. Najlepiej notuj na bieżąco.

**Wskazówki jak poprawnie uzupełnić dzienniczek żywieniowy:**

1. **Godzina i miejsce –** wpisujemy miejsce spożywania posiłku i przybliżony czas.
2. **Nazwa i skład posiłku oraz napoje** - staramy się jak najdokładniej zanotować to co zjedliśmy i wypiliśmy, uwzględniając wszystkie składniki użyte do przygotowania posiłku np. kanapka – chleb żytni na zakwasie, masło extra, polędwica sopocka, świeży pomidor ALBO zupa pomidorowa – na wywarze warzywno-drobiowym, z passatą pomidorową, zabielana jogurtem naturalnym z dużą ilością makaronu pszennego.
3. **Miary domowe / gramatura -** jeśli jest taka możliwość to ważymy produkty lub spisujemy gramaturę z opakowania. W innym wypadku posługujemy się miarami domowymi np. płaska łyżka/łyżeczka, pół szklanki makaronu przed ugotowaniem, 2 cienkie kromki chleba żytniego, mały grejpfrut, średniej wielkości pomidor, mała miseczka zupy.
4. **Stopień zaspokojenia głodu (1-5):**

* 1. nie odczuwam sytości
* 5. bardzo mocno odczuwam sytość

1. **Emocje** -zastanów się jakie emocje odczuwasz chwilę przed sięgnięciem po jedzenie, w trakcie jedzenia i po posiłku.
2. **Uwagi** - tu możesz wpisać wszystkie swoje obserwacje np. czuję się senna po obfitym obiedzie; po obiedzie zawsze mam ochotę na deser; wyjątkowo zjadłam kawałek tortu urodzinowego – nie jadam słodyczy; mam wzdęcia po razowym pieczywie; rano nie odczuwam głodu; jestem tak skupiona na pracy, że jem dopiero po powrocie do domu; nie smakuje mi większość warzyw; uwielbiam ryby; jem normalną porcję obiadu i zwykle jeszcze 2-3 dokładki, bo nie potrafię opanować chęci jedzenia itp.

* Zapisuj też przyjmowane danego dnia leki i / lub suplementy diety wraz z dawką.
* W razie wątpliwości co do sposobu zapisu – posłuż się wzorem zamieszczonym poniżej.

**Przykładowe wypełnienie dzienniczka żywieniowego**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **POSIŁEK** | **GODZINA I MIEJSCE** | **NAZWA I SKŁAD POSIŁKU ORAZ NAPOJE** | **MIARY DOMOWE I /LUB GRAMATURA** | **ZASPOKOJENIE GŁODU (1-5)** | **EMOCJE** | **UWAGI** |
| **POSIŁEK I** | Śniadanie w domu, 7.00 | Jajecznica  Olej rzepakowy  Kajzerka  Herbata czarna  Cukier | 3 jaja  1 łyżeczka  1 duża szt.  1 szklanka  1 czubata łyżeczka | 4 | Stres, pospiech przed jedzeniem, w trakcie i po jedzeniu. |  |
| **POSIŁEK II** | Przy biurku w pracy – kawa i batonik 10.00, przekąska 13.00 | Kawa z mlekiem  Batonik Mars  Jogurt naturalny  Banan | Ok. 1/3 kubka to mleko 2% tł.  50g  150g  1 mała sztuka | 1  3 | Jadłam podczas pracy, nie skupiałam się na jedzeniu. | Zawsze do kawy muszę zjeść coś słodkiego. |
| **POSIŁEK III** | Obiadokolacja w domu, 18.00. | Makaron z łososiem:  Makaron  Sos: łosoś, śmietana 30% tłuszczu, szpinak, por, cebula, oliwa z oliwek, sól, pieprz  Herbata zielona | Duuuuuuży talerz  szklanka świderków przed ugotowaniem  2 średnie chochle do zupy + 1 chochla dokładki  2 szklanki | 5!!! | Kiedy wracam z pracy, cały stres odchodzi i zaczynam jeść. | Tak mi smakowało, że mimo dużej sytości wzięłam dokładkę. |
| **POSIŁEK IV** | Przed telewizorem, 21.00 | Piwo pszeniczne  Paluszki solone | 0,5 l  4 duże garści | 3 | Relaks, odprężenie. | Oglądając seriale jem przekąski, czasem piję piwo. |
| **POSIŁEK V** | Przed samym snem, 23.30 | Mandarynki | 2 szt. | 1 | Miałam straszną ochotę na mandarynki. | Wyjątkowa sytuacja, zwykle nie jem bezpośrednio przed snem. |
| **PODJADANIE** | Po powrocie z pracy | Kabanosy drobiowe cienkie  Surówka z buraczków z poprzedniego dnia Słone paluszki | 4 szt. 2 łyżki garść | 2 | Poczucie winy, że znowu nie wytrzymałam do obiadu. | Zanim przygotuję obiad to podjadam, jestem bardzo głodna. |
| **DODATKOWE NAPOJE** | Przez cały dzień | Woda | Butelka 1,5 | - |  | Bardzo dużo piję wody, szczególne w pracy, kiedy mało jem. |

**Dzień 1 – data i dzień tygodnia:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **POSIŁEK** | **GODZINA I MIEJSCE** | **NAZWA I SKŁAD POSIŁKU ORAZ NAPOJE** | **MIARY DOMOWE I /LUB GRAMATURA** | **ZASPOKOJENIE GŁODU (1-5)** | **EMOCJE** | **UWAGI** |
| **POSIŁEK I** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK II** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK III** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK IV** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK V** |  |  |  |  |  |  |
| **PODJADANIE** |  |  |  |  |  |  |
| **DODATKOWE NAPOJE** |  |  |  |  |  |  |

**Dzień 2 – data i dzień tygodnia:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **POSIŁEK** | **GODZINA I MIEJSCE** | **NAZWA I SKŁAD POSIŁKU ORAZ NAPOJE** | **MIARY DOMOWE I /LUB GRAMATURA** | **ZASPOKOJENIE GŁODU (1-5)** | **EMOCJE** | **UWAGI** |
| **POSIŁEK I** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK II** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK III** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK IV** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK V** |  |  |  |  |  |  |
| **PODJADANIE** |  |  |  |  |  |  |
| **DODATKOWE NAPOJE** |  |  |  |  |  |  |

**Dzień 3 – data i dzień tygodnia:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **POSIŁEK** | **GODZINA I MIEJSCE** | **NAZWA I SKŁAD POSIŁKU ORAZ NAPOJE** | **MIARY DOMOWE I /LUB GRAMATURA** | **ZASPOKOJENIE GŁODU (1-5)** | **EMOCJE** | **UWAGI** |
| **POSIŁEK I** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK II** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK III** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK IV** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK V** |  |  |  |  |  |  |
| **PODJADANIE** |  |  |  |  |  |  |
| **DODATKOWE NAPOJE** |  |  |  |  |  |  |

**Dzień 4 – data i dzień tygodnia:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **POSIŁEK** | **GODZINA I MIEJSCE** | **NAZWA I SKŁAD POSIŁKU ORAZ NAPOJE** | **MIARY DOMOWE I /LUB GRAMATURA** | **ZASPOKOJENIE GŁODU (1-5)** | **EMOCJE** | **UWAGI** |
| **POSIŁEK I** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK II** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK III** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK IV** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK V** |  |  |  |  |  |  |
| **PODJADANIE** |  |  |  |  |  |  |
| **DODATKOWE NAPOJE** |  |  |  |  |  |  |

**Dzień 5 – data i dzień tygodnia:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **POSIŁEK** | **GODZINA  I MIEJSCE** | **NAZWA I SKŁAD POSIŁKU ORAZ NAPOJE** | **MIARY DOMOWE I /LUB GRAMATURA** | **ZASPOKOJENIE GŁODU (1-5)** | **EMOCJE** | **UWAGI** |
| **POSIŁEK I** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK II** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK III** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK IV** |  |  |  |  |  |  |
| **POSIŁEK V** |  |  |  |  |  |  |
| **PODJADANIE** |  |  |  |  |  |  |
| **DODATKOWE NAPOJE** |  |  |  |  |  |  |