



Zdrowy nawyk życia!

Dzienniczek żywieniowy

Sumienne wypełnienie niniejszego dzienniczka żywieniowego posłuży do wstępnej oceny sposobu żywienia. Wskazane jest, aby dzienniczek prowadzić przez co najmniej 3 dni (2 dni powszednie i 1 wolny od pracy) wpisując ilość wypitych napojów, wielkości zjedzonych potraw i produktów oraz ich rodzaj. Proszę także uwzględnić stosowane suplementy diety, witaminy, a także wszystkie przyjmowane leki.

Uzupełniając dzienniczek, proszę spróbować dokładnie opisać:

- zawartość i rodzaj użytego tłuszczu, np. mleko do kawy – 3 łyżeczki, 2% tłuszczu
- rodzaj pieczywa (chleb, bułka, razowe, białe, graham), makaronu, ryżu, kaszy
- sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, smażenie, pieczenie, duszenie, na parze)
- wszystkie użyte do przygotowania potraw składniki, ilość w opakowaniu, gramatura (lub miary domowe – 1 szklanka, 2 łyżeczki, 3 plasterki)
- ilość używanych: soli i cukru, np. 2 łyżeczki cukru do kawy

W uwagach można wpisać, poza informacjami żywieniowymi, towarzyszące odczucia czy dolegliwości.

Ponadto, proszę wskazać rodzaj i czas trwania aktywność fizyczne, a także innego wysiłku i pracy oraz odpoczynku (np. drzemka).

Podanie jak najbardziej szczegółowych informacji pozwoli na lepsze poznanie zwyczajów żywieniowych, określenie wartości energetycznej i odżywczej dotychczasowej diety oraz oszacowanie ewentualnych braków i wyrównanie niedoborów. Im dłuższy czas wypełniania dzienniczka, tym łatwiej będzie nam skomponować dietę dostosowaną do indywidualnych potrzeb.

Przykład:

Godzina	Spożywany pokarm / napój	Ilość/wielkość (miary domowe)	Uwagi
7:00	Pieczywo razowe	3 kromki	
	Masło	łyżeczka	
	Pomidor	6 plasterków	½ łyżeczka soli
	Salata lodowa	2 listki	
	Ser żółty	3 plasterki	ser pełnotłusty
	Jajko na miękko	2 sztuki	rozmiar L
	Herbata czarna	Filiżanka 200 ml	
10:00	Banan	1 sztuka	średni
	Kawa z mlekiem	Filiżanka 200 ml	mleko 2%, 2 łyżeczki
	Wafel ryżowy	1 sztuka	
	Jogurt naturalny	150 g	2% tłuszczu; wzdęcia
11:30	Cukierek „krówka”	1 sztuka	
	Szklanka soku jabłkowego	250 ml	Sok z kartonu
...
Cały dzień	Woda mineralna niegazowana	0,8 litra	
Sport, 18:00	Spacer	30 min	3 km, ochota na słodkie

