

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzienniczek bieżącego spożycia polega na dokładnym opisywaniu wszystkich spożytych posiłków przez trzy dni (lub więcej) plus 1 dzień wolny od pracy.

W dzienniczku należy uwzględnić wszystkie potrawy, pojedyncze produkty, przekąski oraz wypijane płyny. Proszę dokładnie opisywać wykorzystane produkty i potrawy. Do określenia ilości można operować miarami domowymi (np. 1 szklanka, 1 łyżka, 1 łyżeczka, garść, pięść) lub precyzyjnie określić ilość na podstawie objętości opakowania lub przy pomocy wagi kuchennej (opakowanie 200ml, 150g). Ponadto, pomocna będzie ocena intensywności głodu w trakcie całego dnia. W przypadku występowania jakichkolwiek dolegliwości żołądkowo-jelitowe, również proszę o ich wskazanie i określenie pory dnia/czasu w jakim się pojawiają. Napisz o której wstajesz i o której zasypiasz.

Data:

Godzina o której wstajesz:

Godzina o której się kładziesz spać:

Ilość płynów (woda, herbata, kawa, soki, napoje, alkohol itd)

.....
.....
.....

Uwagi:



Rodzaj posiłku np. 1/2/3/4/5/6 lub śniadanie, obiad, kolacja, przekąska.	Godzina i miejsce spożywania posiłku np. 8:00 w pracy	Składniki i ilość użytych produktów w posiłku, np: 1 kromka lub 50g chleba pełnoziarnistego, łyżeczka masła, 1 szt. pomidora, 3 plastry szynki wieprzowej	Samopoczucie po posiłku, dolegliwości, glikemia	Emocje przed i po posiłku