



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

- **Cel wypełniania dzienniczka żywieniowego** -Wypełniony dzienniczek żywieniowy jest niezbędny do oceny Twoich dotychczasowych nawyków żywieniowych. Będzie on pomocny w ukierunkowaniu edukacji żywieniowej i pomoże w wyłapaniu popełnianych przez Ciebie błędów żywieniowych
- **Jak wypełnić dzienniczek żywieniowy?** - Wypełniaj go na bieżąco. Unikaj wpisywania wszystkich dni w jednym czasie – pamięć bywa zawodna, szczególnie jeśli chodzi o pojadanie przekąsek ☺
- W pierwszej kolumnie wypełnij godziny spożywanych przez Ciebie posiłków. Uwzględnij miejsce ich spożywania (np. praca, dom, podróż). Dzięki temu będę mogła dopasować plan żywieniowy do Twojego trybu dnia.
- W kolejnej kolumnie – skład posiłku – uwzględnij wszystkie produkty, potrawy i płyny, które zostały przez Ciebie spożyte. Pamiętaj, by wyszczególnić:
 - rodzaj obróbki termicznej (gotowanie, pieczenie, smażenie, ...),
 - rodzaj użytego tłuszczu (olej kokosowy/rzepakowy/słonecznikowy/..., smalec, czy inne,
 - rodzaj pieczywa (pszenne, żytnie, mieszane, razowe, ...),
 - rodzaj kasz/ryżu/makaronów, z uwzględnieniem czy podana jest ilość produktu surowego czy ugotowanego
 - wypite płyny z określeniem rodzaju (woda, herbata, kawa, napój - jaki) i uwzględnieniem dodatku cukru lub innego słodzidła
- W kolumnie Ilość – podaj ilość spożywanych produktów w gramach lub miarach domowych.
Miary domowe to – kromka, szklanka, łyżka, łyżeczka, itp.
- Ostatnia kolumna to Uwagi – jeśli któreś potrawy powodowały złe samopoczucie, występowała po nich zgaga, szybko pojawiał się głód – zanotuj to
- I najważniejsze – zrób to rzetelnie i szczerze ☺



Dzienniczek żywieniowy – dzień 1

Data:

.....

Imię i nazwisko

Dzień tygodnia:

Godzina i miejsce posiłku	Skład posiłku	Ilość	Uwagi
Godzina pobudki:..... Czas pracy:..... Godzina pójścia spać:..... Aktywność fizyczna:.....			

Dzienniczek żywieniowy – dzień 2

Data:

.....

Imię i nazwisko

Dzień tygodnia:

Godzina i miejsce posiłku	Skład posiłku	Ilość	Uwagi
Godzina pobudki:..... Czas pracy:..... Godzina pójścia spać:..... Aktywność fizyczna:.....			

Dzienniczek żywieniowy – dzień 3

Data:

.....

Imię i nazwisko

Dzień tygodnia:

Godzina i miejsce posiłku	Skład posiłku	Ilość	Uwagi
Godzina pobudki:..... Czas pracy:..... Godzina pójścia spać:..... Aktywność fizyczna:.....			