**DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DZIEŃ :                                                                                                     DATA: | | | |
| **POSIŁEK** | **GODZINA POSIŁKU** | **PRODUKTY - POTRAWY  I NAPOJE** | **GRAMATURY (w gramach lub miarach domowych)** |
| **ŚNIADANIE** |  |  |  |
| **podjadanie** |  |  |  |
| **2 ŚNIADANIE** |  |  |  |
| **podjadanie** |  |  |  |
| **OBIAD** |  |  |  |
| **podjadanie** |  |  |  |
| **PODWIECZOREK** |  |  |  |
| **podjadanie** |  |  |  |
| **KOLACJA** |  |  |  |
|  | | | |

**INSTRUKCJA PROWADZENIA DZIENNICZKA**

* Prowadź dzienniczek przez 5 dni (4 dni w ciągu tygodnia, kiedy przebywasz w pracy, na uczelni itp. oraz 1 dzień weekendowy; minimum dwa dni)
* Odżywiaj się w sposób typowy dla Ciebie, taki, jak dotychczas, zgodnie z Twoimi przyzwyczajeniami, nawykami. Nie wprowadzaj żadnych zmian dotyczących ilości oraz jakości produktów i potraw
* Zapisuj wszystkie produkty spożywcze oraz napoje wraz z godzinami ich spożycia
* W każdym przypadku określ ilość danego produktu lub napoju posługując się gramaturą (z opakowania, odczyt z wagi kuchennej) lub opisem w miarach domowych (np. 1 łyżka stołowa oliwy, pół szklanki mleka, 3 średnie ziemniaki, kawałek pieczeni wielkości połowy dłoni itp.)
* W miarę możliwości podaj dokładną nazwę produktu oraz producenta
* Spisuj wszystko na bieżąco, by niczego nie pominąć
* Pamiętaj – zapisuj wszystko skrupulatnie i szczerze. Tylko wiarygodny dzienniczek pozwoli dietetykowi dokonać właściwej oceny sposobu Twojego żywienia oraz ustalić indywidualny program terapeutyczny