

DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA

Dzienniczek bieżącego spożycia stanowi narzędzie do oceny i omówienia dotychczasowych nawyków żywieniowych oraz skorygowania ewentualnych błędów. Służy do bieżącego notowania spożywanych produktów i potraw.

Dzienniczek obejmuje 3 kolejne dni powszednie oraz jeden dzień „weekendowy”.

Najistotniejsze są szczerłość i jak najwierniejsze odzwierciedlenie rzeczywistości! ☺

W dzienniczku należy uwzględnić

- ☞ wszystkie zjedzone pokarmy oraz wypite płyny (ważne są nie tylko główne posiłki ale również wszelkie przekąski – nawet jeden cukierek lub kilka orzechów)
- ☞ opis składu posiłku oraz sposobu jego przygotowania (uwzględnić należy wszystkie składniki oraz dodatki, takie jak oleje, sosy, kostki rosołowe itp., a także rodzaj obróbki termicznej tj. smażenie, gotowanie, duszenie)
- ☞ ilość poszczególnych produktów (wagowo lub w miarach domowych np. łyżka, szklanka, itp.)
- ☞ ilość wypitych płynów (z uwzględnieniem dodatków np. cukier, miód, mleko)
- ☞ uwagi - mogą się w nich znaleźć wszelkie informacje, które mogą być istotne we współpracy dietetycznej np. przyjęte leki, suplementy, odbyty trening, dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego lub inne

PRZYKŁAD:

Godzina	Potrawa/Produkt - skład, ilość, sposób przygotowania	Napoje	Miejsce spożycia	Uwagi (np. przyjęte leki, suplementy, trening, objawy)
08:00	<p>chleb razowy - 2 kromki polędwica sopocka - 3 plasterki jogurt naturalny 2% tłuszczu - Danone</p> <p>Jajecznica z 2 jajek usmażona na łyżeczce masła, z cebulą (pół szt) i pomidorem (1 szt)</p>	<p>kawa nierozpuszczalna z mlekiem (pół na pół) 1 łyżeczka cukru</p> <p>woda 1 szklanka</p>	dom	<p>po śniadaniu trening siłowy na siłowni 60 minut</p> <p>wzdęcia ok. godziny po śniadaniu</p>



Data:

Godzina	Potrawa/Produkt - skład, ilość, sposób przygotowania	Napoje	Miejsce spożycia	Uwagi (np. przyjęte leki, suplementy, trening, objawy)



Data:

Godzina	Potrawa/Produkt - skład, ilość, sposób przygotowania	Napoje	Miejsce spożycia	Uwagi (np. przyjęte leki, suplementy, trening, objawy)



Data:

Godzina	Potrawa/Produkt - skład, ilość, sposób przygotowania	Napoje	Miejsce spożycia	Uwagi (np. przyjęte leki, suplementy, trening, objawy)



Data:

Godzina	Potrawa/Produkt - skład, ilość, sposób przygotowania	Napoje	Miejsce spożycia	Uwagi (np. przyjęte leki, suplementy, trening, objawy)