**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 szczerość 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* | *chleb razowy - 2 kromki polędwica sopocka - 3 plasterki jogurt naturalny 2% tłuszczu - Danone  Jajecznica z 2 jajek usmażona na łyżeczce masła, z cebulą (pół szt) i pomidorem (1 szt)* | *kawa nierozpuszczalna z mlekiem (pół na pół) 1 łyżeczka cukru  woda 1 szklanka* | *dom* | *po śniadaniu trening siłowy na siłowni 60 minut*  *wzdęcia ok. godziny po śniadaniu* |

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)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |