

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

DANE INSTRUKCJA

DANE:		INSTRUKCJA: 1. Zapisuj wszystkie posiłki, przekąski oraz napoje, które spożyłeś/aś w ciągu dnia. 2. Zapisuj przybliżony czas spożycia (np. 12:00). 3. Staraj się zapisywać produkty po każdym spożytym posiłku, nawet najmniejszym (np. 3 orzeszki ziemne). Im dokładniej tym lepiej. 4. Jak najdokładniej opisuj potrawy: uwzględniaj wszystkie składniki posiłku oraz ich rodzaj, np. chleb (pszenny, pełnoziarnisty). 5. Podawaj dokładne ilości: miary domowe (np. 3 łyżki lub szklanka mąki) lub dokładką gramaturę (np. 200 g mleka). 6. Wodę i inne płyny wpisuj w tabelę posiłków. 7. Zapisuj przyjmowane suplementy oraz leki. 8. Staraj się jak najdokładniej opisać wysiłek fizyczny -godzinę rozpoczęcia, czas trwania, intensywność, rodzaj wysiłku. 9. W rubryce sen uwzględnij godzinę zaśnięcia, pobudki oraz jakość snu (bardzo słaba, słaba, średnia, dobra, bardzo dobra). 10. Wypełniaj dzienniczek czytelnie.
IMIĘ I NAZWISKO		
WIEK		
AKTUALNA MASA CIAŁA		
WZROST		
STWIERDZONE CHOROBY, ALERGIE, SCHORZENIA		
PRZYJMOWANE LEKI I SUPLEMENTY DIETY		
DANE KONTAKTOWE (TELEFON, E-MAIL)		

LEGENDA:



godzina spożycia posiłku



gramatura posiłku (mogą być miary domowe np.. 3 łyżki kaszy, 2 kromki chleba)



szklanka wody = 250 ml



dolegliwości związane z posiłkiem

(np. wzdęcia, bóle, przelewanie, wymioty, zgaga, biegunka, zatrucie lub zaparcia)



Dietetyk i Psychodietetyk

— mgr inż. *Jolanta Kasprawicz* —

DZIEŃ 1.

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	PODJADANIE	DODATKOWE INFORMACJE
	GODZ.	GODZ.	GODZ.	GODZ.	GODZ.	GODZ.	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:
							SEN:
	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	PŁYNY (ILE I JAKIE):



Dietetyk i Psychodietetyk

— mgr inż. *Jolanta Kasprawicz* —

DZIEŃ 2.

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	PODJADANIE	DODATKOWE INFORMACJE
	GODZ.	GODZ.	GODZ.	GODZ.	GODZ.	GODZ.	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:
							SEN:
	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	PŁYNY (ILE I JAKIE):



Dietetyk i Psychodietetyk

— mgr inż. *Jolanta Kasprawicz* —

DZIEŃ 3.

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	PODJADANIE	DODATKOWE INFORMACJE
	GODZ.	GODZ.	GODZ.	GODZ.	GODZ.	GODZ.	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:
							SEN:
	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	PŁYNY (ILE I JAKIE):



Dietetyk i Psychodietetyk

— mgr inż. *Jolanta Kasprawicz* —

DZIEŃ 4.














DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	PODJADANIE	DODATKOWE INFORMACJE
	GODZ.	GODZ.	GODZ.	GODZ.	GODZ.	GODZ.	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:
							SEN:
	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	DOLEGLIWOŚCI	PŁYNY (ILE I JAKIE):



Dietetyk i Psychodietetyk

— mgr inż. Jolanta Kasprawicz —

DZIEŃ 5.

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	PODJADANIE	DODATKOWE INFORMACJE
	 GODZ.	 GODZ.	 GODZ.	 GODZ.	 GODZ.	 GODZ.	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:
							SEN:
	 DOLEGLIWOŚCI	 DOLEGLIWOŚCI	 DOLEGLIWOŚCI	 DOLEGLIWOŚCI	 DOLEGLIWOŚCI	 DOLEGLIWOŚCI	 PŁYNY (ILE I JAKIE):