

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

- Dzienniczek proszę wypełnić TRZY RAZY- jeżeli się da, to raz z dnia powszedniego (poniedziałek-piątek) i raz z soboty lub niedzieli.
- W wywiadzie żywieniowym proszę zapisać wszystkie produkty spożywcze, potrawy, napojei przekąski, jakie spożyli Państwo w przeciągu dnia.
- Proszę zapisać przybliżony czas spożycia posiłku lub przekąski (np.: 12: 30), jeżeli jakiś posiłek został pominięty, proszę zostawić puste pole lub adnotację.
- Proszę wpisywać ilości w miarach domowych (np.: 3 łyżki stołowe, 1 kromka, 1 szklanka itp.), lub gramaturę produktu (np.: 150g jogurtu naturalnego)
- Proszę się starać zapisywać nawet najmniejszą zjedzoną porcję (np.: 4 migdały, 5 stonych paluszków)
- Wywiad żywieniowy proszę wypełniać na bieżąco.
- Proszę nie zapomnieć o wpisaniu na samym dole tabeli ilości wypitej wody mineralnej w przeciągu dnia.
- Jeśli jakiegóż posiłku nie było, proszę opuścić daną kratkę lub postawić kreskę.

PROSZĘ O DOKŁADNE, SZCZERE I RZETELNE NOTOWANIE SPOŻYWANYCH PRZEZ PAŃSTWA PRODUKTÓW

PRZYKŁAD UZUPEŁNIENIA

nazwa posiłku	pora spożywania	produkt/potrawa/napój	miara domowa/gramatura
Śniadanie	8:00	Patki owsiane Mleko 3,5% Jabłko Cukier Herbata czarna	3 łyżki stołowe 250 ml 1 średnia sztuka 1 płaska łyżeczka szklanka
II śniadanie	11:00	Jogurt truskawkowy Jogobela	Opakowanie 250 g
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			
Podjadanie			

DZIEŃ 1

Imię i Nazwisko

Data przeprowadzenia wywiadu.....

nazwa posiłku	pora spożywania	produkt/potrawa/napój	miara domowa/gramatura
Śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			
Podjadanie			

DZIEŃ 2

Imię i Nazwisko

Data przeprowadzenia wywiadu.....

nazwa posiłku	pora spożywania	produkt/potrawa/napój	miara domowa/gramatura
Śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			
Podjadanie			

DZIEŃ 3

Imię i Nazwisko

Data przeprowadzenia wywiadu.....

nazwa posiłku	pora spożywania	produkt/potrawa/napój	miara domowa/gramatura
Śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			
Podjadanie			

