

Dzienniczek żywieniowy

Dzienniczek żywieniowy jest koniecznym elementem wizyty. Proszę o **RZETELNE** wypełnienie poniższego wywiadu żywieniowego, który jest niezbędny do oceny Pani/Pana stanu odżywienia.

Dzienniczek należy wypełniać przez 3 dni (2 dni powszednie i 1 wolny od pracy) uwzględniając wielkość zjedzonych potraw i produktów (w miarach domowych), ilość wypitych płynów oraz o podanie przyjmowanych leków czy suplementów diety (nazwa, ilość, częstość stosowania).

Proszę o wpisywanie **WSZYSTKICH** posiłków i produktów jakie Państwo spożywają, łącznie z wypijanymi płynami (wodą, kawą, herbatą, sokami, itp.) i przekąskami (słodczyce, chipsy, owoce, orzechy, itp.).

Jeżeli nie możecie Państwo wydrukować dzienniczka żywieniowego, proszę napisać wszystko na zwykłej kartce, wzorując się na tabeli poniżej.

Dziękuję !

Przykład wypełniania dzienniczka żywieniowego

Posilek	Godzina	Potrawy/ produkty/ napoje	Miara (np. ilość kromek, łyżek, szklanek)
I śniadanie	8.00	- płatki owsiane - mleko 2% tł. - banan - orzechy (migdały) - herbata	5 łyżek szklanka 1 szt. (ok. 120g, waga bez skórki) 4 szt. 1 szklanka
II śniadanie	10.00	- chleb żytni pełnoziarnisty - masło ekstra - polędwica sopocka - pomidor - kawa - cukier	1 kromka 1 łyżeczka 2 plasterki (24g) 1 szt. 1 szklanka 1 łyżeczka
Przekąska	12.30	- jogurt naturalny 1,5% tł. - jabłko - woda mineralna, niegazowana	180 g 1 szt. (ok. 150g) 1 szklanka

Pierwszy dzień

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od - do (godzina):

Posilek	Godzina	Potrawy/ produkty/ napoje	Miara (np. ilość kromek, łyżek, szklanek)
I śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			

Drugi dzień

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od - do (godzina):

Posilek	Godzina	Potrawy/ produkty/ napoje	Miara (np. ilość kromek, łyżek, szklanek)
I śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			

Trzeci dzień

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od - do (godzina):

Posilek	Godzina	Potrawy/ produkty/ napoje	Miara (np. ilość kromek, łyżek, szklanek)
I śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			