

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Główne zasady dzienniczka:

- Zapisuj wszystko, co danego dnia zjadłaś/eś i wypitaś/eś - nawet jeśli są to tylko dwa orzeszki i jedno winogrono, kawa, herbata, woda.
- Zapisuj ilość łyżeczek cukru dodanego.
- Zapisuj czas i miejsce posiłku lub przekąski.
- Spisuj ilości (albo w miarach domowych np. 3 łyżki płatków, albo gramaturę z opakowania np. 125 g jogurtu naturalnego).
- Zapisuj nazwę produktów oraz jeśli znasz – zawartość tłuszczu (np. jogurt Jogobella 3%, mleko Łaciate 2,0%, serek Almette 15%, chleb pszenny, bułka maślana, grahamka, kasza gryczana prażona, ryż długoziarnisty).
- Oceń poczucie głodu przed danym posiłkiem posługując się skalą 0-5 (0-brak odczucia głodu, 1-coś bym zjadł/a, 2 -lekkie uczucie głodu, 3-dość odczuwalny głód, 4-bardzo głodna/y, 5-wilczy głód-byle coś zjeść).
- Bądź wytrwała/y - takie zapisywanie jest męczące, ale przyniesie efekty.
- Nie oszukuj - robisz to w końcu dla siebie.
- Prowadź dzienniczek w ciągu tygodnia (gdy pracujesz, uczysz się, leniuchujesz, wypoczywasz, ćwiczysz), a także w weekendy kiedy masz więcej czasu wolnego. Zazwyczaj wtedy je się więcej - spisuj na bieżąco. To tylko się tak wydaje, że wszystko pamiętasz, a wieczorem lub następnego dnia będzie wpisywanie „na oko”.
- Dzienniczek powinien być prowadzony minimum 7 dni ale możesz go prowadzić dłużej (im dłuższy czas – tym łatwiej ocenić Twój dotychczasowy sposób odżywiania się).
- Zapisuj w dzienniczku aktywność fizyczną (spacer, gimnastyka, rower, fitness) – godzinę rozpoczęcia, zakończenia, czas trwania oraz intensywność w skali 1-3 (1-mały wysiłek, 2-średni wysiłek, 3-duży wysiłek).
- W uwagach możesz zapisać np. samopoczucie po zjedzeniu danego posiłku (np. mam ochotę na słodkie, czuję się najedzona/y jak „balon”, mam zgagę, boli mnie żołądek, mam wzdęcie itd.).
- Pierwszą pozycją w dzienniczku będzie „pobudka”, ostatnią pozycją „kładę się spać”.
- Dzień tygodnia (np. poniedziałek, wtorek...).
- Praca od-do (np. 9:00-15:00).
- Miejsce posiłku/aktywności fizycznej (dom, praca, restauracja, fast food, park, fitness club, basen).
- Dzienniczek możesz wydrukować i zapisywać ręcznie (przynies go na konsultację) lub prowadzić go w formie elektronicznej i przesłać na dwa dni przed konsultacją.

Poniżej przykład wypełnienia:

Dzień tygodnia: Poniedziałek

Data: 08-05-2017

Praca od-do (godzina): 9:00-16:00

Godzina	Posiłek/ Aktywność fizyczna	Miejsce posiłku/ Miejsce aktywności fizycznej	Skład posiłku/ Rodzaj aktywności fizycznej	Miara posiłku/ Czas trwania aktywności fizycznej	Głód/ Intensywność aktywności fizycznej	Uwagi po posiłku/ Uwagi po aktywności fizycznej
7:00	Pobudka	Dom	-	-	-	-
8:00	Śniadanie	W samochodzie	Hamburger z Mcdonalda		2	Zgaga
10:15	II Śniadanie	Biuro	Kanapka z szynką: Chleb razowy Wędzonka krotoszyńska Masło Kawa z mlekiem 2% i z cukrem	2 kromki 2 plasterki Czubata łyżeczka 1/3 kubka mleko 2 łyżeczki cukru	3	Uczucie ciężkości
14:30	Przekąska	Biuro	Czekolada Milka mleczna Banan Woda smakowa cytrynowa	4 części 1 szt 1 szklanka	2	-
17:00	Obiad	Dom	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym zabieleną śmietaną 18% Ziemniaki Koperek Kotlet z karkówki wieprzowej, panierowany, smażony Surówka z pomidorów i cebuli	Duży talerz (300ml) 3 łyżki tłuczonych 1 łyżeczka 1 duży (ok. 150g) 1 pomidor, 0,5 cebuli	5	Ochota na słodkie, senność
18:00	Drzemka	Dom	Leżenie, spanie	30 min	0	-
19:00	Przekąska	Dom	Chipsy Lays paprykowe	1 mała paczka (30g)	1	-
21:00	Kolacja	Pizzeria	Pizza z szynką i ananasem Coca-cola	1 duża ok. 30cm 1 szklanka 300ml	4	Biegunka
23:30	Spanie	Dom	-	-	-	-

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

(imię i nazwisko)

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od-do (godzina):

Godzina	Posiłek/ Aktywność fizyczna	Miejsce posiłku/ Miejsce aktywności fizycznej	Skład posiłku/ Rodzaj aktywności fizycznej	Miara posiłku/ Czas trwania aktywności fizycznej	Głód/ Intensywność aktywności fizycznej	Uwagi po posiłku/ Uwagi po aktywności fizycznej

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od-do (godzina):

Godzina	Posiłek/ Aktywność fizyczna	Miejsce posiłku/ Miejsce aktywności fizycznej	Skład posiłku/ Rodzaj aktywności fizycznej	Miara posiłku/ Czas trwania aktywności fizycznej	Głód/ Intensywność aktywności fizycznej	Uwagi po posiłku/ Uwagi po aktywności fizycznej

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od-do (godzina):

Godzina	Posiłek/ Aktywność fizyczna	Miejsce posiłku/ Miejsce aktywności fizycznej	Skład posiłku/ Rodzaj aktywności fizycznej	Miara posiłku/ Czas trwania aktywności fizycznej	Głód/ Intensywność aktywności fizycznej	Uwagi po posiłku/ Uwagi po aktywności fizycznej

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od-do (godzina):

Godzina	Posiłek/ Aktywność fizyczna	Miejsce posiłku/ Miejsce aktywności fizycznej	Skład posiłku/ Rodzaj aktywności fizycznej	Miara posiłku/ Czas trwania aktywności fizycznej	Głód/ Intensywność aktywności fizycznej	Uwagi po posiłku/ Uwagi po aktywności fizycznej

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od-do (godzina):

Godzina	Posiłek/ Aktywność fizyczna	Miejsce posiłku/ Miejsce aktywności fizycznej	Skład posiłku/ Rodzaj aktywności fizycznej	Miara posiłku/ Czas trwania aktywności fizycznej	Głód/ Intensywność aktywności fizycznej	Uwagi po posiłku/ Uwagi po aktywności fizycznej

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od-do (godzina):

Godzina	Posiłek/ Aktywność fizyczna	Miejsce posiłku/ Miejsce aktywności fizycznej	Skład posiłku/ Rodzaj aktywności fizycznej	Miara posiłku/ Czas trwania aktywności fizycznej	Głód/ Intensywność aktywności fizycznej	Uwagi po posiłku/ Uwagi po aktywności fizycznej

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od-do (godzina):

Godzina	Posiłek/ Aktywność fizyczna	Miejsce posiłku/ Miejsce aktywności fizycznej	Skład posiłku/ Rodzaj aktywności fizycznej	Miara posiłku/ Czas trwania aktywności fizycznej	Głód/ Intensywność aktywności fizycznej	Uwagi po posiłku/ Uwagi po aktywności fizycznej

Uwagi/ Obserwacje:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Uczestnictwo w konsultacjach dietetycznych oraz stosowanie zalecanej diety jest dobrowolne i na własną odpowiedzialność uczestnika/stosującego. Jeżeli masz wątpliwości co do swojego stanu zdrowia oraz ewentualnych przeciwwskazań do uczestniczenia w konsultacji dietetycznej czy stosowania zalecanej diety zasięgnij opinii swojego lekarza. Zaleca się, aby przed zastosowaniem jakiegokolwiek programu dietetycznego zasięgnąć porady swojego lekarza.

.....
data i podpis