

Dzienniczek żywieniowy

W celu dokonania analizy żywieniowej proszę o przygotowanie dokładnego zapisu spożywanych produktów i potraw.

Instrukcja : Wskazane jest wpisywanie szczegółowo:

- godziny i miejsca spożywania posiłku – dom, praca, samochód, restauracja, spacer, park itp
- skład posiłku
- określenie miary – w gramach lub jeśli to niemożliwe w miarach typu łyżka, szklanka, talerz
- poziomu głodu, który był odczuwalny podczas rozpoczynania posiłku – w skali od 1 do 5 (gdzie 1 oznacza bardzo niski , a 5 bardzo wysoki poziom głodu)
- uwagi dotyczą sposobu przyrządzenia posiłki – np. ryba smażona, ryba na parze, ryba pieczona, zupa ze śmietaną przygotowana samodzielnie, zupa z proszku.

Jak notować ?

- Notatki należy robić na bieżąco, aby niczego nie pominąć
- Zapisywać wszystko bez wyjątku, nawet pojedynczą truskawkę czy kilka łyków napoju innego niż woda
- Nie opuszczać żadnego dnia, nawet wtedy, kiedy jest przyjęcie zorganizowane przez znajomych ☺
- Nie przerażać się swoim menu – głowa do góry. Proszę pisać i analizować; świadomość stanu faktycznego jest pierwszym krokiem do zmian.

Dzień 1:

Godzina	Posiłek	Miejsce Posiłku	Skład posiłku	Gramatura lub miara domowa	Poziom głodu przed posiłkiem (1-5)	Uwagi

Dzień 2:

Godzina	Posiłek	Miejsce Posiłku	Skład posiłku	Gramatura lub miara domowa	Poziom głodu przed posiłkiem (1-5)	Uwagi

Dzień 3:

Godzina	Posiłek	Miejsce Posiłku	Skład posiłku	Gramatura lub miara domowa	Poziom głodu przed posiłkiem (1-5)	Uwagi