

Dzienniczek dietetyczny

Imię i Nazwisko

Celem prowadzenia dzienniczka jest poznanie Państwa codziennych zwyczajów żywieniowych. Proszę o uzupełnienie danych dotyczących trzech wybranych przez Państwo dni spośród 7 kolejnych, z czego 2 to dni powszednie a jeden do wyboru sobota lub niedziela.

Istotne informacje :

- Orientacyjna godzina posiłku (z dokładnością do 30 minut)
- Rodzaj posiłki z uwzględnieniem szacunkowej ilości (np. 2 kromki chleba, 2 plasterki szynki, talerz zupy, 5 ziemniaków, garść orzechów, średnie jabłko, itd.)
- Sposób przygotowania posiłku (gotowanie, smażenie) z informacją dotyczącą rodzaju użytego tłuszczu, przypraw, soli, itp. (np. gotowany w wodzie, smażony na maśle itp.)
- Rodzaj spożywanego pieczywa
- Ilość i rodzaj wypijanych napojów (np. 2 szklanki herbaty, szklanka soku, mleka, itp.)
- Spożywanie tzw. przekąsek (np. baton, owoce)

Proszę również dodatkowo o informacje dotyczące:

- ✓ Planowanych pór spożywania posiłków, jeśli jecie Państwo regularne posiłki
- ✓ Preferencji żywieniowych (produkty i potrawy lubiane oraz nie lubiane)
- ✓ Informacji dotyczących rodzaju aktywności codziennej oraz sportowej (np. pracuje w biurze, 2 x w tygodniu pływam godzinę na basenie)

Dzień tygodnia.....

Data:

Godzina	Posiłek	Składniki	Ilość