**Klinika Zdrowia**

*Proszę o wypełnianie dzienniczka żywieniowego, w celu zapoznania się z Pani sposobem żywienia oraz preferencjami żywieniowymi. Zawarte w nim informacje będą dla mnie niezbędne, w celu określenia: ilości spożytych kalorii, składników odżywczych, witamin i składników mineralnych.*

*Proszę o wypełnianie dzienniczka przez przynajmniej jeden dzień, a jeśli to możliwe, 3dni: - 2 dni z tygodnia roboczego, - 1 dzień z weekendu.*

*Polega to na bardzo dokładnym spisaniu wszystkich produktów, potraw, przekąsek, które spożywacie w ciągu dnia. Proszę również określić w miarę możliwości:*

*- rodzaj stosowanego tłuszczu, np. margaryna (np. Rama), masło (np. Osełka Górska), olej (np. Kujawski);*

*- rodzaju pieczywa ( np. graham, żytni, mieszany);*

*- gramaturę produktów - jeśli to możliwe wagowo (np. jogurt 180 g) lub miarami domowymi (sztuki, łyżki, szklanki, garść, plasterek);*

*- metody przygotowania (np. smażenie, gotowanie, itd.);*

*- spożywane napoje (np. szklanka soku pomarańczowego Hortex, kawa z mlekiem*

*-zażywane suplementy diety, witaminy, leki*

**Wzór dzienniczka żywieniowego**

Dzienniczek żywieniowy – przykład:

Imię i nazwisko: Adam Przykładowy

Data urodzenia: 03.05.1982 r.

Masa i wysokość ciała: 88 kg, 178 cm

Powód wizyty: cukrzyca oraz odchudzanie

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Godzina posiłku | Posiłek | Opis posiłku/ skład/produkty |
| 7:00 | Śniadanie | Płatki na mleku – 7 łyżek płatków jęczmiennych błyskawicznych, 2 szklanki mleka 2% + kubek kawy rozpuszczalnej bez cukru z ok. 50 ml mleka 2% |
| 14:00 | Obiad | ziemniaki gotowane – 3 szt.  kotlet schabowy panierowany  surówka z marchewki i jabłka |
| 10:00  21:00 | Przekąski | wafelek „Grzesiek” + herbata z cukrem (21:00)  jabłko (10:00) |

**Dzienniczek żywieniowy – dzień I**

Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

Masa i wysokość ciała:

Powód wizyty:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Spożywane produkty i płyny oraz ich ilości (miary domowe)** |
|  | **Śniadanie** |  |
|  | **Drugie śniadanie** |  |
|  | **Obiad** |  |
|  | **Podwieczorek** |  |
|  | **Kolacja** |  |
|  | **Przekąski** |  |

**Dzienniczek żywieniowy – dzień II**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Spożywane produkty i płyny oraz ich ilości (miary domowe)** |
|  | **Śniadanie** |  |
|  | **Drugie śniadanie** |  |
|  | **Obiad** |  |
|  | **Podwieczorek** |  |
|  | **Kolacja** |  |
|  | **Przekąski** |  |

**Dzienniczek żywieniowy – dzień III**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Spożywane produkty i płyny oraz ich ilości (miary domowe)** |
|  | **Śniadanie** |  |
|  | **Drugie śniadanie** |  |
|  | **Obiad** |  |
|  | **Podwieczorek** |  |
|  | **Kolacja** |  |
|  | **Przekąski** |  |