**Studio dietetyki**

**Paulina Zawieja**

**Wzór dzienniczka bieżącego notowania**

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:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Godzina posiłku | Posiłek | Opis posiłku/ skład/produkty | Wielkość porcji/ miary produktu/ miary domowe |
| 7:00  10:00  14:00 | Śniadanie  Przekąska  obiad | Płatki owsiane  Jogurt naturalny zott  Bułka grahamka  Szynka drobiowa  Kawa z mlekiem  wafelek „Grzesiek”  herbata z cukrem  ziemniaki gotowane  filet z indyka smażony bez panierki  surówka z marchewki i jabłka | 30 g  180 g  mała  2 plastry  200 ml, 1/3 szklanki mleka  200g  200 ml +łyżeczka  ¼ dużego talerza  1 średniej wielkości, 2 duże łyżki |

Informacje ogólne

|  |  |
| --- | --- |
| **Imię i nazwisko** |  |
| **Wiek** |  |
| **Wzrost** |  |
| **Masa ciała** |  |

**Studio dietetyki**

**Paulina Zawieja**

**Imię i nazwisko………………………….. Dzień……………….**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Godzina posiłku** | **Posiłek** | **Opis posiłku/skład/produkty** | **Wielkość porcji/miary produktów/miary domowe** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Imię i nazwisko………………………….. Dzień……………….**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Godzina | Miejsce czynności | Czynność/intensywność czynności |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Imię i nazwisko………………………….. Dzień……………….**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Godzina | Miejsce czynności | Czynność/intensywność czynności |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |