

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Przed przystąpieniem do uzupełniania dzienniczka proszę o przeczytanie poniższych zasad:

- Dzienniczek warto mieć cały czas przy sobie i na bieżąco notować, co się zjadło – najlepiej drukowanymi literami. Jeśli nie ma takiej możliwości – proszę zrobić zdjęcie tego, co się zjadło, a następnie wpisać informacje do dzienniczka. Można również wykorzystać notatnik w telefonie, nagrać notatkę głosową, zrobić zdjęcie jedzenia, a potem przepisać wszystko do dzienniczka.
- Spisujemy wszystkie spożywane produkty, potrawy oraz napoje (nawet jeżeli będzie to jeden orzeszek) od momentu obudzenia się do momentu pójścia spać. Na koniec dnia warto ponownie przeczytać dzienniczek i sprawdzić, czy o niczym się nie zapomniało.
- W dzienniczku powinny znaleźć się co najmniej 2 dni robocze (zazwyczaj powszednie) i 1 dzień wolny (zazwyczaj weekendowy).
- Posiłki rozpisuje się na poszczególne składniki – sama nazwa nie wystarczy. Ważny jest również sposób obróbki kulinarnej. Jeżeli były to gotowe, kupione produkty, należy zapisać gramaturę i nazwę firmy.

Jak nie wypełniać: kanapka z serem i pomidorem, kotlet z ziemniakami i surówką, kawa.

- Ilość jedzenia może być zapisana za pomocą miar domowych (1/2 szklanki, 1 łyżeczka itp.) lub w gramach przy użyciu wagi kuchennej. Gdyby był problem z oszacowaniem masy produktu, na stronie www.ilewazy.pl są zdjęcia produktów z podaną orientacyjnie gramaturą.
- Jeżeli podczas całego dnia wystąpiła aktywność fizyczna, notujemy ją w uwagach (rodzaj aktywności, intensywność, czas trwania, godziny). Aktywność fizyczna to również spacer czy sprzątanie w domu.
- Leki i/lub suplementy diety również należy zapisać w uwagach – nazwę oraz dawkę.
- W przypadku pominięcia wymienionego w dzienniczku posiłku stawiamy kreskę w odpowiedniej kratce.
- Miejsce spożywania posiłku – w tej kolumnie określ miejsce, w którym spożywałeś podane pokarmy i napoje. Jeśli posiłek został zjedzony w domu, napisz, w jakim pomieszczeniu.
- Skala sytości – w tej kolumnie określ sytość po posiłku (1 – największy głód, 10 – największa sytość).
- W uwagach zapisujemy również, czy po zjedzeniu danego posiłku odczuwaliśmy wyrzuty sumienia.

Powody, dla których warto stosować dzienniczek żywieniowy:

- Im więcej znamy szczegółów, tym łatwiej osiągnąć zmianę.
- Monitorowanie tego, co się dzieje, uczy nas, że mamy kontrolę nad sytuacją i możemy dokonywać zmian.
- Dzienniczek pomaga w dokładnym rozpoznaniu tego, co dzieje się z pacjentem, oraz w zastosowaniu odpowiednich narzędzi i planu działania.

Proszę wypisać wszystkie przyjmowane leki i suplementy diety wraz z porą ich przyjmowania.

DZIEŃ 1 DATA:

Godzina pobudki:..... Godzina położenia się spać:

POSIŁEK	GODZINA	POTRAWY I PRODUKTY	ILOŚĆ (<u>gramy lub miara</u> <u>domowa</u>)	Skala sytości (1-10)	UWAGI	Miejsce spożywania posiłku
ŚNIADANIE						
II ŚNIADANIE						
OBIAD						

POSIŁEK	GODZINA	POTRAWY I PRODUKTY	ILOŚĆ (<u>gramy lub miara</u> <u>domowa</u>)	Skala sytości (1-10)	UWAGI	Miejsce spożywania posiłku
PODWIECZOREK						
KOLACJA						
PRZEKĄSKI						

DZIEŃ 2 DATA:

Godzina pobudki:..... Godzina położenia się spać:

POSIŁEK	GODZINA	POTRAWY I PRODUKTY	ILOŚĆ (<u>gramy lub miara</u> <u>domowa</u>)	Skala sytości (1-10)	UWAGI	Miejsce spożywania posiłku
ŚNIADANIE						
II ŚNIADANIE						
OBIAD						

POSIŁEK	GODZINA	POTRAWY I PRODUKTY	ILOŚĆ (<u>gramy lub miara</u> <u>domowa</u>)	Skala sytości (1-10)	UWAGI	Miejsce spożywania posiłku
PODWIECZOREK						
KOLACJA						
PRZEKĄSKI						

DZIEŃ 3 DATA:

Godzina pobudki:..... Godzina położenia się spać:

POSIŁEK	GODZINA	POTRAWY I PRODUKTY	ILOŚĆ (<u>gramy lub miara</u> <u>domowa</u>)	Skala sytości (1-10)	UWAGI	Miejsce spożywania posiłku
ŚNIADANIE						
II ŚNIADANIE						
OBIAD						

POSIŁEK	GODZINA	POTRAWY I PRODUKTY	ILOŚĆ (<u>gramy lub miara</u> <u>domowa</u>)	Skala sytości (1-10)	UWAGI	Miejsce spożywania posiłku
PODWIECZOREK						
KOLACJA						
PRZEKĄSKI						