



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzienniczek żywieniowy pozwoli na ocenę dotychczasowego sposobu żywienia. Proszę o wypełnianie dzienniczka przez 3 dni - jeden wolny od pracy/szkoły i dwa dni powszednie.

1. Zapisuj wszystko co zostało zjedzone i wypite. Kila chipsów, dwa paluszki, landrynka, guma do żucia zalicza się do podjadania. W przypadku napojów typu herbata, kawa zapisuj ilość spożytego cukru.
2. W tabeli należy uwzględnić przybliżony czas i miejsce spożywania posiłku.
3. W rubryce „skład posiłku” proszę o wypisanie wszystkich jego składników. W miarę możliwości proszę podać nazwy handlowe produktu np. kiełbasa śląska, mleko 3,2 % łąciate, serek homogenizowany Danio itp.
4. Bardzo istotne jest zapisywanie ilości spożytego pokarmu przy użyciu miar domowych (łyżeczka, pół szklanki, kromka) lub gramatury (150 g).
5. Proszę o zapisywanie intensywności głodu według następującej skali:
 - 0 – brak głodu,
 - 1 – lekki głód – mam na coś ochotę, jednak nie wiem na co,
 - 2 – umiarkowany głód,
 - 3 – silny głód ,
 - 4 – wilczy głód,
6. W rubryce „samopoczucie po posiłku” należy wpisać obserwacje po konsumpcji jeśli takie zaistnieją (np. zgaga, ból brzucha, mdłości, odbijanie, wzdęcia, nerwowość, pośpiech, irytacja itp.)
7. W rubryce „aktywność” zapisać ilość ruchu fizycznego w ciągu dnia np. trening na siłowni, spacer, sprzątanie, drzemka, wypoczynek na kanapie, gra na komputerze itp.
8. Dzienniczek proszę wypisać w formie elektronicznej i wysłać go za pomocą maila.
9. Poniżej tabeli proszę o wpisanie ilości wypitej w ciągu dnia wody oraz jej nazwy handlowej. Proszę o szczerze i rzetelne zapisywanie wszystkich spożywanych produktów.

Kwestionariusz osobowy

Imię i nazwisko:*

E-mail:*

Numer kontaktowy:*

Informacje ogólne

Masa ciała:

Wzrost:

Wiek:

Cel konsultacji:

Przykładowy dzienniczek żywieniowy:**DZIEŃ TYGODNIA: Czwartek (10.12.2022)**

Godzina	Posilek	Miejsce posiłku	Skład posiłku	Miara domowa (gramatura)	Intensywność głodu	Samopoczucie po posiłku	Aktywność
8:00	Śniadanie	Dom	Płatki owsiane Mleko 2 % tłuszczu Gruszka Orzechy włoskie	4 łyżki 1 szklanka 1 mała sztuka 4 sztuki	3	Spieszę się/ jestem zdenerwowana/odbijanie	Spacer 30 minut a następnie autobus
10:30	II Śniadanie	Praca	Grahamka Masło Szynka z piersi kurczaka Pomidor Kawa bez cukru	1 sztuka 1 łyżeczka 2 plastry 1 sztuka Kubek	3	Chwila w pracy/wzdęcia/gazy	Siedzenie przed komputerem w pracy
13:30	Przekąska	Praca	Kawa z mlekiem bez cukru Ciasto tiramisu	Kubek 2 kawałki	4	Miałam nie jeść już słodczy/jestem zła/irytacja/zgaga	Odpuzczam
17:00	Podjadanie	W drodze do domu	Chipsy Lays paprykowe	1 paczka	2	Czuję się ok choć zmęczona	30 minut spacer a potem autobus
20:00	Objadokolacja	Dom	Zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną śmietaną 18 % Kluski śląskie firmy Pyszne Danie Gulasz wieprzowy Kapusta zasmażana	Mały talerz 250 ml 8 sztuk 2 chochełki 150 ml 4 duże łyżki	4	Zgaga/wzdęcia	Wypoczynek na kanapie

Ilość wypitej wody w ciągu dnia: 1 litr

DZIEŃ TYGODNIA:

Godzina	Posilek	Miejsce posilku	Skład posilku	Miara domowa (gramatura)	Intensywność głodu	Samopoczucie po posilku	Aktywność

Ilość wypitej wody w ciągu dnia:

DZIEŃ TYGODNIA:

Godzina	Posilek	Miejsce posilku	Skład posilku	Miara domowa (gramatura)	Intensywność głodu	Samopoczucie po posilku	Aktywność

Ilość wypitej wody w ciągu dnia:

DZIEŃ TYGODNIA:

Godzina	Posilek	Miejsce posilku	Skład posilku	Miara domowa (gramatura)	Intensywność głodu	Samopoczucie po posilku	Aktywność

Ilość wypitej wody w ciągu dnia: