

Dziennik żywieniowy

Zasady prowadzenia dziennika żywieniowego:

1. Zapisuj wszystko co spożyłeś(aś) w ciągu całej doby – nawet jeśli będzie to kilka kęsów, np. parę truskawek, orzechów, kawa, herbata, alkohol.
2. Dokładnie notuj dodatki – ilość łyżeczek cukru, ilość mleka, itp.
3. Zapisuj godzinę oraz miejsce posiłków i przekąsek.
4. Zapisuj ilości spożywanych posiłków – np. worek ryżu, 3 łyżki płatków owsianych, jogurt owocowy 120g (jeżeli jest Ci ciężko określić gramaturę danego posiłku podaj w przybliżeniu, np. 1/3 talerza ryżu, ziemniaków, 2 kotlety mielone, pół pomidora itp.).
5. Zapisuj nazwę produktu, który zjadasz – np. Bakoma jogurt pitny brzoskwiniowy 0% tłuszczu, mleko Łaciate 3,2%, bułki pszenne, pieczywo tostowe pełnoziarniste, małe opakowanie ciastek Oreo, hot-dog ze stacji benzynowej.
6. Oceń poczucie głodu przed posiłkiem, od 0 do 4 (0 – brak poczucia głodu; 1 – mam ochotę coś przekąsić; 2 – lekkie uczucie głodu; 3 – głodny(a); 4 – bardzo głodny(a) „nieważne co - ważne, żeby szybko coś zjeść”)
7. Nie oszukuj – robisz to dla siebie, a ja jestem po to by Ci pomóc.
8. Staraj się spisywać wszystko na bieżąco, bądź cierpliwy(a) – może być to odrobinę uciążliwe – ale trwa tylko 3 dni, dzięki temu łatwiej będzie wdrożyć nowe zalecenia żywieniowe, ponieważ dostosuję sposób odżywiania do Twoich przyzwyczajeń.
9. Jeśli któryś posiłek nie występuje w Twoim jadłospisie pozostaw pustą rubrykę.
10. Prowadź dziennik przynajmniej przez 7 dni (w dni, kiedy pracujesz, uczysz się lub odpoczywasz, uprawiasz/nie uprawiasz aktywności fizycznej). Spisuj wszystko na bieżąco
11. Notuj długość i jakość aktywności fizycznej (spacer, fitness, rower, basen, siłownia), godzinę rozpoczęcia i zakończenia treningu oraz intensywność w skali od 1 do 3 (1 – niska intensywność, 2 – umiarkowana, 3 – bardzo wysoka)

..... Imię i nazwisko
..... Dzień tygodnia
..... Praca / nauka w godzinach
..... Budzę się
..... Kładę się spać

dzień pracujący / dzień wolny od pracy

Godzina	Produkty / potrawa	Ilość (szklanka, łyżka, sztuka)	Miejsce (dom, szkoła, praca, restauracja)	Poczucie głodu przed posiłkiem (0-4)	Komentarz / samopoczucie

..... Aktywność fizyczna
..... Czas trwania
..... Skala

Edyta Sołek-Trojnar
dietetyk
tel.: 668 145 121
e-mail: dietaodkuchni@gmail.com
www.dietaodkuchni.com

dieta od kuchni

dietetyk Edyta Sołek-Trojnar

..... Imię i nazwisko
..... Dzień tygodnia
..... Praca / nauka w godzinach
..... Budzę się
..... Kładę się spać

dzień pracujący / dzień wolny od pracy

Godzina	Produkty / potrawa	Ilość (szklanka, łyżka, sztuka)	Miejsce (dom, szkoła, praca, restauracja)	Poczucie głodu przed posiłkiem (0-4)	Komentarz / samopoczucie

..... Aktywność fizyczna
..... Czas trwania
..... Skala

Edyta Sołek-Trojnar
dietetyk
tel.: 668 145 121
e-mail: dietaodkuchni@gmail.com
www.dietaodkuchni.com

dieta od kuchni

dietetyk Edyta Sołek-Trojnar

..... Imię i nazwisko
..... Dzień tygodnia
..... Praca / nauka w godzinach
..... Budzę się
..... Kładę się spać

dzień pracujący / dzień wolny od pracy

Godzina	Produkty / potrawa	Ilość (szklanka, łyżka, sztuka)	Miejsce (dom, szkoła, praca, restauracja)	Poczucie głodu przed posiłkiem (0-4)	Komentarz / samopoczucie

..... Aktywność fizyczna
..... Czas trwania
..... Skala

Przykład

Przedstawiona tabela jest wzorem do wypełnienia dzienniczka. Nie należy się sugerować nią przy komponowaniu własnych posiłków.

..... *Jan Kowalski* Imię i nazwisko
..... *poniedziałek* Dzień tygodnia
..... *8.16*Praca / nauka w godzinach
..... *5.30* Budzę się
..... *23.30* Kładę się spać
dzień pracujący / dzień wolny od pracy

Godzina	Produkty / potrawa	Ilość (szklanka, łyżka, sztuka)	Miejsce (dom, szkoła, praca, restauracja)	Poczucie głodu przed posiłkiem (0-4)	Komentarz / samopoczucie
7:00	Kawa z mlekiem i cukrem	ok. 20 ml mleka 3,2%, 2 łyżeczki cukru	dom	0	Jestem spóźniony(a), śpieszę się
7:30	hot -dog ze stacji benzynowej	1	samochód	1	Jest mi niedobrze z głodu
8:30	kawa z mlekiem i cukrem baton Mars woda smakowa truskawka	ok. 20 ml mleka 3,2%, 2 łyżeczki cukru szklanka	praca	2	Mam ogromny apetyt na coś słodkiego
10:30	bułka pszenna serek żółty topiony ze szczypiorkiem szynka drobiowa gotowana pomidor Coca – Cola	2 sztuki kostka 100g 4 plasterki 1 średni puszka	praca	3	Kręci mi się w głowie, chyba jestem głodny(a)
14:30	maślanka truskawkowa Krasnystaw drożdżówka z marmoladą jabłko	400 ml 2 sztuki 1 sztuka	praca	3	Coś był przekąsił(a)
17:00	ziemniaki kotlet z piersi kurczaka panierowany gotowane brokuły	pół talerza 1 pierś 4 różyczki	dom	4	Czuje ssanie, a po posiłku mam zgagę
20:30	pizza z pieczarkami bekonem i oliwkami piwo	cała 30 cm 0,5 l	pizzeria	2	Miałem nic już nie jeść ale nie wytrzymałem(łam)

..... *spacer* Aktywność fizyczna
..... *30 min* Czas trwania
..... *!* Skala