

Dziennik żywieniowy

Stanowi uzupełnienie do ankiety wstępnej i jest drugim niezbędnym elementem do rozpoczęcia współpracy. Rzetelne wypełnienie dzienniczka pozwoli poznać i odpowiednio dopasować strategię żywieniową. Dzięki niemu można wychwycić błędy żywieniowe, poza tym ma na celu zwiększyć świadomość żywienia i działań, które często wykonujemy automatycznie.

Zasady prowadzenia dziennika żywieniowego:

- Zapisuj wszystko co spożyłeś(aś) w ciągu całej doby – nawet jeśli będzie to kilka kęsów, np. parę truskawek, orzechów, kawa, herbata, alkohol.
- Dokładnie notuj dodatki – ilość łyżeczek cukru, ilość mleka, itp.
- Zapisuj godzinę oraz miejsce posiłków i przekąsek.
- 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.).
- 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.
- 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”).
- Obserwuj pracę przewodu pokarmowego – wzdęcia, zaparcia, gazy, luźny stolec (zapisuj, ile razy w ciągu dnia się wypróżniasz).
- Zanotuj leki/ suplementy jakie stosujesz.
- Przyjrzyj się emocjom jakie Ci towarzyszą w ciągu dnia.
- Obserwuj jaki masz poziom energii w trakcie dnia – również przed i po posiłkach (1 – niski, 5 wysoki)
- Nie oszukuj – robisz to dla siebie, a ja jestem po to by Ci pomóc.
- Staraj się spisywać wszystko na bieżąco, bądź cierpliwy(a) – może być to odrobinę uciążliwe – ale trwa tylko 7 dni, dzięki temu łatwiej będzie wdrożyć nowe zalecenia żywieniowe, ponieważ dostosuję sposób odżywiania do Twoich przyzwyczajzeń.
- Prowadź dziennik przynajmniej przez 7 dni (w dni, kiedy pracujesz, uczysz się lub odpoczywasz, uprawiasz/nie uprawiasz aktywności fizycznej). Spisuj wszystko na bieżąco – im więcej informacji tym lepiej.
- 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).
- Po uzupełnieniu dziennika prześlij go na maila dietaodkuchni@gmail.com lub zabierz ze sobą na konsultację.

WZÓR (przykład notowania)

Przedstawiona przykład jest wzorem do wypełnienia dzienniczka. Nie należy się sugerować nim przy komponowaniu własnych posłów.

1. **IMIĘ I NAZIWSKO:** *Jan Kowalski*
2. **DZIEŃ TYGODNIA:** *poniedziałek*
3. **POBUDKA:** *5:40*
4. **KŁADĘ SIĘ SPAĆ:** *24*
5. **DZIEŃ WOLNY OD PRACY/ PRACUJĄCY:** *praca 8 – 17:30*
6. **POSIŁKI:**
 - 6:00 kawa z mlekiem 2% z dwiema tyżeczkami cukru (dom/ głód – 0/ duża senność)*
 - 7.30 hot – dog ze stacji benzynowej (samochód/ głód – 4/ jest mi niedobrze chyba z głodu)*
 - 8.20 kawa z mlekiem i cukrem z automatu, baton Mars, woda smakowa truskawkowa – 2 szklanki (praca/ głód – 2/ mam ochotę na coś słodkiego)*
 - 2 razy toaleta – biegunka i ból brzucha*
 - 12.30 3 bułki pszenne z serkiem topionym ze szczypiorkiem, 6 plasterków szynki drobiowej, pomidor, puszka coli (praca/ głód – 4/ kręci mi się w głowie)*
 - 13.00 kilka cukierków, maślanka truskawkowa 300ml (Krasnystaw), pączek (praca/ głód – 1)*
 - Przelewa mi się w brzuchu – jest wzdęty*
 - 15.25 szklanka soku pomarańczowego (Hotrex) (ból głowy – tabletki)*
 - 17.50 pół talerza ziemniaków, 2 kotlety z piersi kurczaka panierowane, gotowane brokuły – kilka różyczek, sos czosnkowy (Dawtona), espresso (dom/ głód – 4/ czuje ssanie, a po posiłku mam zgagę i przesylenie)*
 - 20.30 pizza mrożona z pieczarkami bekonem i oliwkami, piwo (dom/ głód – 2 /miałem nic już nie jeść, ale nie wytrzymałem)*
 - Wzdęty brzuch i gazy*
7. **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:** *brak*
8. **STOSOWANE LEKI SUPLEMENTY:** *Rutinoscorbin, Apap*
9. **POZIOM STRESU:** *w pracy – bardzo wysoki, później średni*
10. **EMOCJE TOWARZYSZĄCE W CIĄGU DNIA:** *stres, napięcie, zdenerwowanie*
11. **POZIOM ENERGII:** *pierwsza połowa dnia – bardzo niski – zasypiam na stojąco, po 18 trochę lepiej, problem z zaśnięciem*