

Dzienniczek żywieniowy

Służy do odnotowania wszystkich posiłków, przekąsek i napojów zjadanych w ciągu dnia. Pozwala przeprowadzić analizę dotychczasowego sposobu odżywiania się, wykryć przyczynę ewentualnych dolegliwości i wprowadzić modyfikacje jadłospisu.

Odnotuj w nim nawet najdrobniejsze przekąski (np. 5 orzeszków solonych, 2 łyżki jogurtu truskawkowego), wszystkie napoje oraz cukier dodany do dosładzania. Zaobserwuj zależność pomiędzy posiłkiem a aktywnością fizyczną (np. po obiedzie ucinasz sobie drzemkę lub przeciwnie, idziesz na spacer) i swoim samopoczuciem. Dzienniczek należy prowadzić przez 2 następujące po sobie dni robocze oraz jeden weekendowy (np. niedziela, poniedziałek, wtorek), które odzwierciedlają twój zwyczajowy sposób odżywiania się. Dlatego jeśli wyjeżdżasz akurat na urlop, jest okres świąteczny, bądź masz ważną uroczystość lub imprezę zrezygnuj z prowadzenia dzienniczka w tym czasie (chyba że dietetyk zaleci inaczej).

Dzienniczek prowadzony przez: (imię i nazwisko)

Data.....

dzień 1.

Data oraz dzień tygodnia:				
Godzina	Zjedzone produkty, ich ilość oraz sposób przygotowania	Okoliczności (np. w pośpiechu, w pracy, w szkole, w samochodzie, podczas oglądania telewizji, przed komputerem itp.)	Aktywność fizyczna która towarzyszyła posiłkowi lub jej brak	Samopoczucie po posiłku, emocje które mu towarzyszyły, np. uczucie pełności, pośpiech, poczucie winy

Czy podany w dzienniczku jadłospis odzwierciedla Twoje typowe nawyki żywieniowe? (proszę zakreślić) **TAK / NIE**

dzień 2.

Data oraz dzień tygodnia:				
Godzina	Zjedzone produkty, ich ilość oraz sposób przygotowania	Okoliczności (np. w pośpiechu, w pracy, w szkole, w samochodzie, podczas oglądania telewizji, przed komputerem itp.)	Aktywność fizyczna która towarzyszyła posiłkowi lub jej brak	Samopoczucie po posiłku, emocje które mu towarzyszyły, np. uczucie pełności, pośpiech, poczucie winy

Czy podany w dzienniczku jadłospis odzwierciedla Twoje typowe nawyki żywieniowe? (proszę zakreślić) **TAK / NIE**

