

Twój OSOBISTY

DZIENNICZEK

ŻYWIENIOWY

Drogi Posiadaczu Dzienniczka,

Pragnę zwrócić się do Ciebie z prośbą o staranne wypełnienie dzienniczka żywieniowego, poprzez szczegółowe wypisanie swojego planu żywieniowego obejmującego wybrane trzy dni, w tym jeden z dnia wolnego od pracy (weekendowy) i dwa dni z tygodnia pracującego.

Prowadzenie takiego dzienniczka będzie pomocne w uświadomieniu sobie nawyków żywieniowych, pomoże w samokontroli ilości jak i jakości spożywanych produktów.

Prawidłowo prowadzony dzienniczek powinien zawierać wpisy o wszystkich spożywanych produktach w ciągu dnia, potrawach oraz napojach (uwzględniając również alkohol). Ilości powinny być podane w gramach, sztukach lub za pomocą miar domowych jak: mała garść, łyżka stołowa, łyżeczka czubata, płaska itp.

W dzienniczku proszę uwzględnić godzinę spożywanej potrawy, miejsce jej spożycia, skład posiłku uwzględniając wszystkie szczegóły dotyczące sposobu jej przyrządzenia (gotowanie, smażenie, duszenie, surowa postać, solone, z cukrem, typu light, pełnotłuste, rodzaj sera- ewentualnie podanie firmy, itp.), oraz poziom sytości posiłku w skali 1-4 (1-niesyty, 2- średnio syty, 3- syty, 4-bardzo syty).

Nie zapominaj proszę o wypisaniu również pojedynczych produktów zaliczanych jako przekąski.

✓ Podstawowe informacje:

- 1) Płeć:
- 2) Wiek:
- 3) Wzrost w cm:
- 4) Waga w kg:
- 5) Aktywność fizyczna (mała, średnia, wysoka):

✓ Informacje szczegółowe:

- 1) Wartość ciśnienia tętniczego mierzonego w ostatnich 3-ech miesiącach:.....
- 2) Poziom glukozy na czczo z ostatnich 3-ech m-cy:.....
- 3) Poziom cholesterolu całkowitego w mg/dl:.....
- 4) Poziom frakcji LDL cholesterolu w mg/dl:.....
- 5) Poziom frakcji HDL cholesterolu w mg/dl:.....
- 6) Poziom trójglicerydów w mg/dl:.....

DZIEŃ I (data:)

GODZINA z zaznaczeniem S (śniadanie, 2S (II śniadanie), O (obiad), P (podwieczorek), K (kolacja), X (jako podjadanie)	MIEJSCE POSIŁKU (dom, ogródek, miasto, itp.)	SKŁAD POSIŁKU z wyszczególnieniem produktów (np. chleb pszenno- żytni, ser twarogowy półtłusty, pierś z indyka, jogurt owocowy) oraz techniką jego przyrządzenia (np. smażenie, gotowanie, duszenie)	GRAMATURA (np. 180g jogurtu naturalnego)/ MIARA DOMOWA (np.cienki plaster szynki, pół talerza makaronu)	POZIOM SYTOŚCI POSIŁKU (1-4)

DZIEŃ II (data:)

GODZINA z zaznaczeniem S (śniadanie, 2S (II śniadanie), O (obiad), P (podwieczorek), K (kolacja), X (jako podjadanie)	MIEJSCE POSIŁKU (dom, ogródek, miasto, itp.)	SKŁAD POSIŁKU z wyszczególnieniem produktów (np. chleb pszenno- żytni, ser twarogowy półtłusty, pierś z indyka, jogurt owocowy) oraz techniką jego przyrządzenia (np. smażenie, gotowanie, duszenie)	GRAMATURA (np. 180g jogurtu naturalnego)/ MIARA DOMOWA (np.cienki plaster szynki, pół talerza makaronu)	POZIOM SYTOŚCI POSIŁKU (1-4)

DZIEŃ III (data:)

GODZINA z zaznaczeniem S (śniadanie, 2S (II śniadanie), O (obiad), P (podwieczorek), K (kolacja), X (jako podjadanie)	MIEJSCE POSIŁKU (dom, ogródek, miasto, itp.)	SKŁAD POSIŁKU z wyszczególnieniem produktów (np. chleb pszenno-żytni, ser twarogowy półtłusty, pierś z indyka, jogurt owocowy) oraz techniką jego przyrządzenia (np. smażenie, gotowanie, duszenie)	GRAMATURA (np. 180g jogurtu naturalnego)/ MIARA DOMOWA (np.cienki plaster szynki, pół talerza makaronu)	POZIOM SYTOŚCI POSIŁKU (1-4)