

Dzienniczek żywieniowy

Dzienniczek żywieniowy służy do przeanalizowania (absolutnie nie do oceniania !) dotychczasowego sposobu odżywiania pacjenta. Poprzez zapisywanie tego co , kiedy i w jakich okolicznościach jemy, a następnie dokonując analizy i wyciągając z tego wnioski możemy, zauważyć (w kontekście naszego sposobu odżywiania się) z czym radzimy sobie dobrze, z czymś średnio, a z czym wcale. Dostrzegamy też co jest naszym największym problemem i od czego należałoby zacząć wprowadzanie zmian w diecie. Dzienniczek żywieniowy to świetny pierwszy krok do wprowadzania zmian.

Proszę zatem (w miarę możliwości) dokładnie i regularnie opisywać posiłek, potrawę i płyny, które spożywamy w ciągu każdego dnia. Dodatkowo, jeżeli są takie momenty, opisać co, kiedy i dlaczego podjadamy pomiędzy posiłkami.

WZÓR

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilość lub miary domowe	Uwagi/trudności
8:00	Śniadanie	-chleb żytni pełnoziarnisty -masło -polędwica sopocka -pomidor -kawa	1 kromka 0.5łyż. 2plastry 2plastry 1szkl.	
11:00	II Śniadanie	-jabłko -jogurt truskawkowy	1sztuka 1 sztuka	
14:00:00	Obiad	-mięso -ziemniaki -surówka	150g 2szt. 150g	
19:00:00	Kolacja	- chleb -wędlina -pomidor	2 kromki 2plastry 2plastry	
16:00:00 18:00:00	Podjadanie	-Sernik -Orzeszki	1kawalek garść	Spożyłam go pod wpływem emocji (stres przed spotaniem) Z nudów

Dzień 1

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilość lub miary domowe	Uwagi, trudności
	Śniadanie			
	II Śniadanie			
	Obiad			
	Kolacja			
	Podjadanie			

--	--	--	--

Dzień 2

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilość lub miary domowe	Uwagi, trudności
	Śniadanie			
	II Śniadanie			
	Obiad			
	Kolacja			
	Podjadanie			

--	--	--	--

Dzień 3

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilość lub miary domowe	Uwagi, trudności
	Śniadanie			
	II Śniadanie			
	Obiad			
	Kolacja			
	Podjadanie			

--	--	--	--