

Dzienniczek żywieniowy - instrukcja

Proszę jak najdokładniej opisać spożyte posiłki w ciągu 2 kolejnych dni – np. jeden powszedni i jeden weekendowy. Najlepiej jest dokonywać wpisów bezpośrednio po spożyciu posiłku.

- ✓ Zapisz godzinę i miejsce spożycia posiłku (np. praca, dom, restauracja itp.).
- ✓ Wymień wszystkie składniki użyte do przygotowania potrawy, produkty i wypite płyny (np. ryż basmati, mleko 0,5%, otręby pszenne, miód lipowy, jabłko starte, cynamon, herbata słodzona). Jeśli znasz nazwę rynkową spożytego produktu to ją podaj (np. jogurt truskawkowy Danone).
- ✓ Podaj ilość spożytej potrawy, produktu, płynu w miarach domowych np. szklanka, łyżeczka, łyżka, talerz, kromka, plasterek (cienki, gruby), sztuka (mała, średnia, duża), gramach (pomocna waga lub informacja z opakowania), ml w odniesieniu do napojów oraz ilość soli użytej do przygotowania posiłku.
- ✓ Podaj sposób przyrządzania potrawy (gotowanie, smażenie, duszenie, pieczenie).
- ✓ Zanotuj precyzyjnie wszystkie produkty podjadane w ciągu całego dnia (np. 15 orzeszków ziemnych, delicje 2 szt., paluszki 20 szt.).

Przygotowanie dokładnego zapisu 2-dniowego jadłospisu pozwoli przeanalizować sposób odżywiania i precyzyjnie obliczyć stopień pokrycia zapotrzebowania na poszczególne składniki odżywcze jak białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne oraz oszacować kaloryczność diety.

DZIEŃ 1

| Posiłek | Potrawa/produkty/płyny | Ilość (g, ml, miary domowe) |
|--|-------------------------------|---------------------------------------|
| Śniadanie Godz.: Miejsce spożycia: | | |
| II śniadanie Godz.: Miejsce spożycia: | | |
| Obiad Godz.: Miejsce spożycia: | | |
| Podwieczorek Godz.: Miejsce spożycia: | | |
| Kolacja Godz.: Miejsce spożycia: | | |
| Podjadanie | | |

DZIEŃ 2

| Posiłek | Potrawa/produkty/płyny | Ilość (g, ml, miary domowe) |
|--|-------------------------------|---------------------------------------|
| Śniadanie Godz.: Miejsce spożycia: | | |
| II śniadanie Godz.: Miejsce spożycia: | | |
| Obiad Godz.: Miejsce spożycia: | | |
| Podwieczorek Godz.: Miejsce spożycia: | | |
| Kolacja Godz.: Miejsce spożycia: | | |
| Podjadanie | | |