

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY TRZYDNIOWE BIEŻĄCE NOTOWANIE SPOŻYCIA

Prosimy o bieżące zapisywanie wszystkich spożytych produktów i wypitych w ciągu minimum **3 dni**. Proszę zaznaczyć także godziny jedzenia. Proszę, aby było to 2 dni powszednie (tzw. robocze) i 1 dzień wolny od pracy (najczęściej weekendowy). W przypadku dzieci także jeden dzień powinien być dniem weekendowym.

Aby ułatwić poprawne wypełnienie dzienniczka prosimy o przestrzeganie następujących zasad:

- W kolumnie „posiłek” należy zapisać rodzaj posiłku (I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja, przekąska itp.)
- W kolumnie „spożyte produkty” należy wymienić **wszystkie produkty lub potrawy spożywane na określony posiłek**, zaznaczając przy tym sposób przyrządzania potraw (np. smażone, duszone, z wody itp.) oraz rodzaj użytych produktów (np. w przypadku drobiu należy określić które części zostały spożyte –udo, pierś, skrzydełko)
- W przypadku potraw **należy podać skład dań** (np. składniki zup)
- W kolumnie „ilość” należy zapisać wielkość porcji poszczególnych produktów lub potraw **wyrażone w gramach** (jeśli mają Państwo dostęp do wagi kuchennej) lub w **miarach domowych**: w łyżkach, łyżeczkach, szklankach, plastrach itd. W przypadku owoców można podać orientacyjną wielkość (mały/duży/średni), w przypadku produktów pakowanych należy przepisać z opakowania masę lub objętość z zaznaczeniem jaka część danego opakowania faktycznie została zjedzona.
- W kolumnie „dodatkowe informacje” prosimy zapisać sposób przygotowanie posiłku (np. gotowany, smażony, pieczony), można dopisać też wszystkie informacje, które uważacie Państwo za istotne i które pozwolą dokładnie ocenić wartość odżywczą spożywanych przez Państwa posiłków (np. konkretną markę danego produktu). Jeżeli posiłek nie był przygotowany przez Państwa (np. jedzony w restauracji) także proszę to zapisać w ostatniej kolumnie.

PRZYKŁADOWE WYPEŁNIENIE:

DZIEŃ 1 – DZIEŃ POWSZEDNI

Data: 15-05-2022

POSIŁEK	GODZINA	SPOŻYTE PRODUKTY	ILOŚĆ	DODATKOWE INFORMACJE
Śniadanie- Owsianka	7:00	Płatki owsiane Mleko krowie 2% Rodzynki suszone	100g 400ml 2 łyżki	
Obiad Zupa pomidorowa	12:00	Przecier Pomidorowy Włoszczyzna mrożona Makaron drobny Śmietana 18%	Łyżka Garść 50g 20g	
Podwieczorek	17:00	Jogurt Jabłko	200 ml Duże	
Kolacja Pierogi	20:00	Pierogi ruskie Masło Surówka colesław	8 sztuk 10g Małe opakowanie	Pierogi i surówka kupione w garniturze
Przed snem Kanapka	22:00	Bułka grahamka Masło Filet z indyka Ogórek kiszony	1 szt duża Łyzeczka 2 plastry 200g	Filet pieczony w folii w domu

DZIEŃ 1 , DATA.....

ROBOCZY/WOLNY* (niepotrzebne skreślić)

POSIŁEK	GODZINA	SPOŻYTE PRODUKTY	ILOŚĆ	DODATKOWE INFORMACJE

DZIEŃ 2 , DATA.....

ROBOCZY/WOLNY* (niepotrzebne skreślić)

POSIŁEK	GODZINA	SPOŻYTE PRODUKTY	ILOŚĆ	DODATKOWE INFORMACJE

DZIEŃ 3 , DATA.....

ROBOCZY/WOLNY* (niepotrzebne skreślić)

POSIŁEK	GODZINA	SPOŻYTE PRODUKTY	ILOŚĆ	DODATKOWE INFORMACJE