

Dzienniczek żywieniowy

Imię i nazwisko _____

1) Dzienniczek żywieniowy jest niezbędny do analizy oceny sposobu odżywiania, dlatego proszę o precyzyjne uzupełnienie. (Jeżeli masz możliwość wszystkie swoje spożyte posiłki oraz wypite napoje notuj w aplikacji na telefon fitatu.)

2) Jedz i pij normalnie, nie rób nic pod wizytę u dietetyka, tylko szczerowość pozwoli Ci w pełni skorzystać z wizyty.

2) Zapiski należy dokonywać przez 3 dni (z czego dwa dni powszechnie a jeden dzień weekendowy)

3) Staraj się rzetelnie określać ilości oraz odnotuj informacje dotyczące rodzaju :

- ✓ zjedzonych potraw i produktów,
- ✓ wypitych płynów,
- ✓ przyjmowanych leków i suplementów diety.

4) Przed posiłkiem oceń skalę głodku (1 – 10), przy czym 10 oznacza, że jesteś bardzo głody, a jeden, że nie odczuwasz głodu.

5) Odnotuj rodzaj aktywności fizycznej, intensywność (ocień w skali 1 do 10 przy czym 1 oznacza słabą aktywność fizyczną a 10 bardzo intensywną) oraz czas trwania.

Data : _____

Tabela. 1 Informacje o spożywanych posiłkach

Posiłek :	Godz.	Posiłek, potrawy, napoje	Ilość	Głód	Uwagi po posiłku
Śniadanie					
II śniadanie					
Obiad					
Podwieczorek					

Kolacja					
Przekąski oraz napoje między posiłkami					

Tabela. 2 Informacje o Aktywności Fizycznej

Godzina	Rodzaj AF	Miejsce AF	Czas trwania AF	Intensywność	Uwagi po AF

Tabela. 1 Informacje o spożywanym posiłkach

Posiłek :	Godz.	Posiłek, potrawy, napoje	Ilość	Głód	Uwagi po posiłku
Śniadanie					
II śniadanie					
Obiad					
Podwieczorek					

Kolacja					
Przekąski oraz napoje między posiłkami					

Tabela. 2 Informacje o Aktywności Fizycznej

Godzina	Rodzaj AF	Miejsce AF	Czas trwania AF	Intensywność	Uwagi po AF

Tabela. 1 Informacje o spożywanym posiłkach

Posiłek :	Godz.	Posiłek, potrawy, napoje	Ilość	Głód	Uwagi po posiłku
Śniadanie					
II śniadanie					
Obiad					
Podwieczorek					

Kolacja					
Przekąski oraz napoje między posiłkami					

Tabela. 2 Informacje o Aktywności Fizycznej

Godzina	Rodzaj AF	Miejsce AF	Czas trwania AF	Intensywność	Uwagi po AF