

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA

- Spisywanie dzienniczka żywieniowego ma na celu poznanie Twoich nawyków żywieniowych oraz określenie na tej podstawie ile kilokalorii (kcal) spożywasz na co dzień. Z tego powodu zapiski powinny być szczegółowe. Pamiętaj też, że informacje, które uzyskamy na podstawie dzienniczka będą miały duży wpływ na późniejszy kształt jadłospisu i jego dostosowanie do Twoich potrzeb – spisuj wszystko dokładnie i zgodnie z prawdą – nikt nie będzie Cię oceniał przez pryzmat tego co i jak jesz.
 - W przypadku niedokładnego zapisu konieczne będzie uzupełnienie dzienniczka o brakujące informacje w domu, po wizycie.
- Nie zmieniaj nawyków żywieniowych w trakcie prowadzenia dzienniczka żywieniowego.
- Kiedy zapisywać?
 - Na bieżąco – pamięć jest zawodna i spisywanie pamiętnika pod koniec dnia może wiązać się ze sporym błędami w zapisie. Nie zapisuj też przykładowego dnia – zależy nam na sprawdzeniu tego co jesz realnie w trakcie prowadzenia dzienniczka, nie to co jesz zazwyczaj.
 - Przez całą dobę – jeśli zdarzy się, że zjesz/ wypijesz coś w nocy zapisz to.
 - W nietypowe dni również zapisuj – wyjazdy, uroczystości itp.
- Jak długo zapisywać?
 - Najlepiej tydzień, ale minimum to 3 dni.
 - Jeśli pracujesz na różne zmiany, to warto spisać po jednym dniu z każdej zmiany.
 - Ważne żeby w zapiskach pojawiły się zarówno dni w środku tygodnia (robocze), jak i te weekendowe (wolne).
- Co zapisywać?
 - Wszystko co zjesz lub wypijesz – również małe ilości jak łyk soku, 1 cukierek, 3 paluszki, gryz kanapki. Jednym słowem wszystko co trafi do żołądka (nawet niskokaloryczne warzywa).
- Jak zapisywać?
 - Określ dokładnie rodzaj produktu oraz jego nazwę firmową jeśli jest na opakowaniu np. nie chleb z szynką, a chleb graham z szynką z indyka, nie batonik, a konkretnie nazwa firmy (Mars, Snikers) itd.
 - W przypadku słodkich czy słonych przekąsek dopisz kaloryczność w 100 g produktu lub w zjedzonej porcji – informacje dostępne na opakowaniu.
 - Jeśli posiłek nie był posiłkiem domowym, a był gotowy do spożycia (kupny) to dopisz tę informację.

- Określ ilość produktu posługując się wagą lub miarami domowymi – np. szklanka, płaska łyżka, kopiastra łyżka, plasterek. Na przykład kromka chleba graham 30 g, 1 plasterek szynki z indyka, szklanka mleka 2% tłuszczu, 52g Snikersa, 175g serka Danone waniliowego itd.
 - Ilość gramów produktu jest dostępna na opakowaniu.
 - Jeśli używasz miar domowych konieczna jest precyzja – możesz określać powierzchnie lub porównywać ją do czegoś o stałej wielkości, np. powierzchnia 2 talii kart, 5x5 cm. Pamiętaj, że kromka czy plasterek mogą mieć różną wielkość i grubość.
 - Nie stosuj określeń nieprecyzyjnych typu kawałek, garść.
 - Jeśli coś odmierzasz na łyżki dodaj czy jest to łyżka płaska czy kopiastra.
 - Określenia szklanka oznacza w domyśle pojemność 250 ml – jeśli Twoja szklanka jest większa lub mniejsza, dopisz to.
 - Określenie miska, chochla jest nieprecyzyjne, ponieważ ich wielkości mogą być różne – określ lepiej ile to ml.
- Częste błędy – to wszystko ma znaczenie przy obliczaniu kaloryczności:
 - Brak określenia zawartości tłuszczu w produktach mlecznych.
 - Brak informacji o sposobie obróbki i użyciu tłuszczu (jego rodzaju i ilości) do jajecznicy, mięsa, ryby itd.
 - Brak określenia czy herbata/ kawa były z cukrem, mlekiem (ile procent tłuszczu).
 - Brak informacji o tym na jakim wywarze była zupa, czy była ze śmietaną, ile ta śmietana miała procent tłuszczu.
 - Zapominanie o określeniu ilości i rodzaju sosu do sałatki (z czego był zrobiony,
- Przykłady:
 - Nieprawidłowy zapis: zupa ogórkowa, kotlet z ziemniakami z surówką z kapusty, baton, sok owocowy, lody, kanapka z masłem, szynką i pomidorem, banan.
 - Prawidłowy zapis: 300 ml zupy ogórkowej z ryżem (około 3 kopiastrze łyżki ugotowanego ryżu), zabelonej 2 płaskimi łyżkami śmietany 18%, kotlet z kurczaka panierowany wielkości 3 talii kart, smażony na 1 łyżce oleju, 3 średnie ziemniaki z 100g surówki z kapusty pekińskiej z 2 kopiastrze łyżkami sosu (jogurt i majonez w stosunku 1:2), Mars 52 g, 300 ml soku pomarańczowego Tymbark 100%, 3 gałki lodów (czekoladowe, śmietankowe, orzechowe) w wafelku, 2 kromki chleba graham z 1 płaską łyżeczką masła, 2 plasterkami szynki wieprzowej o pow. 2 talii kart i 2 plasterkami pomidora, 1 duży banan, 1 ciastko Jeżyki kokosowe 15 g.
- Na wizytę dzienniczek przynieś w wersji wydrukowanej.

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Data:

Dzień tygodnia:

Godzina pobudki:

Godziny pracy/zajęć:

Godzina pójścia spać:

Posiłek/produkty	Godzina rozpoczęcia posiłku	Czas posiłku (minuty)	Miejsce posiłku	Głód (1-10)	Stres (1-10)	Uwagi (myśli i emocje towarzyszące)