

Dietetyk
Agata Szustecka
791 890 099
dietetyk@idziemypozdrowie.pl



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY – 3 dni

Zadaniem dzienniczka żywieniowego jest umożliwienie podczas konsultacji omówienia aktualnego sposobu odżywiania Pacjenta. Jest to niezwykle ważnym elementem wizyty, ponieważ Dietetyk dowiaduje się jak wyglądają aktualne nawyki żywieniowe Pacjenta oraz jaki sposób działania obrać.

Dzienniczek żywieniowy najlepiej wydrukować i uzupełnić w tygodniu poprzedzającym konsultację z Dietetykiem. Należy pamiętać, by uzupełniony dzienniczek żywieniowy zabrać ze sobą na wizytę z Dietetykiem.

JAK UZUPEŁNIĆ DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Ważnym aspektem jest by składał się on z 3 dni (jednego dnia, w którym zapisujemy posiłki z dnia wolnego od pracy np. dzień weekendowy lub świąteczny, oraz dwóch dni, w których zapisujemy posiłki z dni roboczych).

* - Proszę o napisanie nazwy oraz ilości zjedzonej potrawy np. 3 kanapki z szynką, 10 sztuk pierogów ruskich, miseczka płatków na mleku

** - Proszę o napisaniu produktów, które zostały użyte do przyrządzenia tej potrawy oraz ich ilości – np. 3 cienkie kromki chleba pszennego, plasterek szynki, plasterki pomidora, łyżka oliwy. Proszę o używanie domowych miar np. talerz, szklanka, łyżka, łyżeczka, filiżanka

*** - Proszę o napisanie ilości oraz rodzaju napojów – również o zwrócenie uwagi na dodatki, które zostały do nich dodane (np. mleko, cukier, miód), np. filiżanka kawy z mlekiem i 2 łyżeczkami cukru, kubek herbaty z sokiem malinowym i cytryną

Poniżej został również przedstawiony przykładowy jeden dzień z dzienniczka żywieniowego, tak by było łatwiej uzupełnić swój dzienniczek żywieniowy.

Dzień przykładowy (Dzień roboczy)

Poniedziałek 12.05.202_ r.

Rodzaj posiłku	Potrawa* oraz jej ilość	Godzina spożycia	Miejsce spożycia posiłku	Produkty, które zostały użyte do przyrządzenia potrawy oraz ich ilość**	Napoje spożyte do posiłku oraz ich ilość***
Śniadanie	Owsianka na mleku z jabłkiem – miseczka	7:30	Dom	3 łyżki płatków owsianych, szklanka mleka, łyżka miodu, jabłko	Duży kubek herbaty z cytryną
II Śniadanie	Batonik Kinder bueno	12:00	W przerwie w pracy	1 opakowanie – czyli dwa batoniki	Szklanka wody
Obiad	Talerz zupy ogórkowej +kurczak z ryżem słodko-kwaśnym	18:00	Dom	Zupa domowej roboty, Pół torebki ryżu, pół stoika sosu słodko, kwaśnego, ¼ opakowania warzyw na patelnię, pierś z kurczaka	-
Podwieczorek	-	-	-	-	-
Kolacja	2 kanapki z serem żółtym i keczupem	22:30	Dom	2 kromki chleba pszennego, masło, 2 plasterki żółtego sera, keczup	Herbata ziołowa
Przekąska 1	Banan	16:00	W drodze powrotnej z pracy do domu	Duży banan	-
Przekąska 2	Paluszki słone	20:00	W domu, do filmu	2 garście paluszków słonych	Puszka piwa
Napoje pomiędzy posiłkami oraz ich ilość***	2 filiżanki kawy z mlekiem i 2 łyżeczkami cukru				

Dzień 1 (Dzień roboczy)

.....

Rodzaj posiłku	Potrawa* oraz jej ilość	Godzina spożycia	Miejsce spożycia posiłku	Produkty, które zostały użyte do przyrządzenia potrawy oraz ich ilość**	Napoje spożyte do posiłku oraz ich ilość***
Śniadanie					
II Śniadanie					
Obiad					
Podwieczorek					
Kolacja					
Przekąska 1					
Przekąska 2					
Napoje pomiędzy posiłkami oraz ich ilość***					

DZIEŃ 2 (Dzień roboczy)

.....

Rodzaj posiłku	Potrawa* oraz jej ilość	Godzina spożycia	Miejsce spożycia posiłku	Produkty, które zostały użyte do przyrządzenia potrawy oraz ich ilość**	Napoje spożyte do posiłku oraz ich ilość***
Śniadanie					
II Śniadanie					
Obiad					
Podwieczorek					
Kolacja					
Przekąska 1					
Przekąska 2					
Napoje pomiędzy posiłkami oraz ich ilość***					

DZIEŃ 3 (dzień wolny od pracy)

.....

Rodzaj posiłku	Potrawa* oraz jej ilość	Godzina spożycia	Miejsce spożycia posiłku	Produkty, które zostały użyte do przyrządzenia potrawy oraz ich ilość**	Napoje spożyte do posiłku oraz ich ilość***
Śniadanie					
II Śniadanie					
Obiad					
Podwieczorek					
Kolacja					
Przekąska 1					
Przekąska 2					
Napoje pomiędzy posiłkami oraz ich ilość***					