

3 – dniowy dzienniczek żywieniowy



Imię i Nazwisko:

INSTRUKCJA

1. Zapisuj wszystkie posiłki, przekąski oraz napoje, które spożyłeś/aś w ciągu dnia.
2. Zapisuj przybliżony czas spożycia (np. 12:00).
3. Staraj się zapisywać produkty po każdym spożytym posiłku, nawet najmniejszym (np. 3 orzeszki ziemne).
4. Jak najdokładniej opisuj potrawy: uwzględniaj wszystkie składniki posiłku oraz ich rodzaj, np. chleb (pszenny, pełnoziarnisty).
5. Podawaj dokładne ilości: miary domowe (np. 3 łyżki lub szklanka mąki) lub dokładką gramaturę (np. 200 g mleka).
6. Płyny inne niż woda wpisuj w tabelę posiłków.
7. Zapisuj przyjmowane suplementy oraz leki.
8. Staraj się jak najdokładniej opisać wysiłek fizyczny - godzinę rozpoczęcia, czas trwania, intensywność, rodzaj wysiłku.
9. W rubryce sen uwzględnij godzinę zaśnięcia, pobudki oraz jakość snu (bardzo słaba, słaba, średnia, dobra, bardzo dobra).
10. Wypełniaj dzienniczek czytelnie lub w edytorze tekstu

Dzień 1	Śniadanie 1	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Pojadanie	
	godz.	godz.	godz.	godz.	godz.	godz.	<u>Aktywność</u>
							<u>Sen</u>
							<u>Woda (ml)</u>

Dzień 2	Śniadanie 1	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Pojadanie	
	godz.	godz.	godz.	godz.	godz.	godz.	<u>Aktywność</u>
							<u>Sen</u>
							<u>Woda (ml)</u>

Dzień 3	Śniadanie 1	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Pojadanie	
	godz.	godz.	godz.	godz.	godz.	godz.	<u>Aktywność</u>
							<u>Sen</u>
							<u>Woda (ml)</u>