

# 7 – dniowy dzienniczek żywieniowy



DANE		INSTRUKCJA
Imię nazwisko		1. Zapisuj wszystkie posiłki, przekąski oraz napoje, które spożyłeś/aś w ciągu dnia.
Wiek		2. Zapisuj przybliżony czas spożycia (np. 12:00).
Aktualna masa ciała		3. Staraj się zapisywać produkty po każdym spożytym posiłku, nawet najmniejszym (np. 3 orzeszki ziemne).
Wzrost		4. Jak najdokładniej opisuj potrawy: uwzględniaj wszystkie składniki posiłku oraz ich rodzaj, np. chleb (pszenny, pełnoziarnisty).
Stwierdzone choroby, alergie, nietolerancje		5. Podawaj dokładne ilości: miary domowe (np. 3 łyżki lub szklanka mąki) lub dokładką gramaturę (np. 200 g mleka).
Przyjmowane leki, suplementy diety		6. Płyny inne niż woda wpisz w tabelę posiłków. 7. Zapisuj przyjmowane suplementy oraz leki.
Dane kontaktowe (telefon, e-mail)		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

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

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





<b>Dzień 7</b>	Śniadanie 1	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Pojadanie	
	godz.	godz.	godz.	godz.	godz.	godz.	<u>Aktywność</u>
							<u>Sen</u>
							<u>Woda (ml)</u>