



Dzienniczek żywieniowy 24-godzinny - uproszczony

Instrukcja wypełniania

W wywiadzie żywieniowym 24-godzinnym uproszczonym zapisujemy wszystkie produkty spożywcze, potrawy, napoje i przekąski, jakie w ciągu danego dnia spożyliśmy. W tym czasie należy odżywiać się tak jak zawsze i nie modyfikować swojej diety.

Jak prowadzić wywiad żywieniowy?

- Zapisujemy przybliżony czas spożycia posiłku lub przekąski (np. 8.30).
- Wpisujemy ilości (miary domowe np. 3 łyżki stołowe, szklanki albo gramaturę produktu np. 150g jogurtu owocowego). Piszemy sposób przyrządzenia posiłku (kotlet schabowy smażony lub schab pieczony).
- Staramy się zapisywać nawet najmniejszą porcję, np. 3 orzeszki lub 2 winogrona.
- Piszemy wszystko na bieżąco. Miejmy wywiad żywieniowy zawsze przy sobie.
- Jeśli jakiegoś posiłku nie było, proszę postawić kreskę.
- W razie wątpliwości co do sposobu zapisu – posłuż się przygotowanym przeze mnie przykładem na stronie obok.
- Wywiad żywieniowy uzupełniamy czytelnie i starannie.
- Wywiad żywieniowy prowadzimy trzy dni – dwa dni związane z aktywnością zawodową lub fizyczną tzw. dni „pracujące” oraz jeden dzień wolny od aktywności zawodowej lub fizycznej tzw. dzień „wolny”.

Idealnie, jeśli taki wywiad żywieniowy zostałby przeprowadzony w ciągu całego tygodnia.

W dalszej części dokumentu znajduje się przykładowo wypełniony dzienniczek oraz puste strony do wypełnienia.

Tydzień 1, dzień 1

Twój cel na ten tydzień: Przygotowanie do pierwszej wizyty u dietetyka

nazwa posiłku	pora posiłku	produkt / potrawa	miara domowa / gramatura
śniadanie	7:00	chleb razowy z margaryną, szynką i ogórkiem herbata czarna z cukrem	2 duże kromki, 4 plasterki, 2 łyżeczki Szeklanka, 2 łyżeczki
drugie śniadanie	12:00	jogurt owocowy banan	250 ml 1 szt.
obiad	15:00	zupa pomidorowa z ryżem ziemniaki z masłem kotlet schabowy smażony surówka z marchewki i jabłka sok pomarańczowy	1 talerz 4 średnie sztuki, łyżka średni mata salaterka szklanka
podwieczorek	17:00	kawa z mlekiem czekolada	szklanka 2 rzędkie
kolacja	20:00	chleb z masłem jajecznicą na oleju rzepakowym pomidor herbata czarna z cukrem	2 duże kromki, 2 łyżeczki 2 jajka, 2 łyżki 1 średni 1 szklanka, 2 łyżeczki
podjadanie, suplementacja	7:00 10:00	croissant z czekoladą Multiwitamina <nazwa>	1 sztuka 1 kapsułka
aktywność fizyczna	czas trwania, rodzaj:	Spacer – 40 minut	

Tydzień 1, dzień 1 Twój cel na ten tydzień:

nazwa posiłku	pora posiłku	produkt / potrawa	miara domowa / gramatura
śniadanie			
drugie śniadanie			
obiad			
podwieczorek			
kolacja			
podjadanie			
aktywność fizyczna	czas trwania, rodzaj:		

Tydzień ..., dzień ... Twój cel na ten tydzień:

nazwa posiłku	pora posiłku	produkt / potrawa	miara domowa / gramatura
śniadanie			
drugie śniadanie			
obiad			
podwieczorek			
kolacja			
podjadanie			
aktywność fizyczna	czas trwania, rodzaj:		