



Dzienniczek żywieniowy 24-godzinny

Instrukcja wypełniania

W wywiadzie żywieniowym 24-godzinnym 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: *Kontrolować regularność posiłków*

nazwa posiłku	pora posiłku	produkt / potrawa	miara domowa / gramatura	stopień głodu przed posiłkiem (1-5) samopoczucie	stopień sytości po posiłku (1-5) samopoczucie
śniadanie	7:00	chleb razowy z margaryną, szynką i ogórkiem herbata czarna z cukrem	2 duże kromki, 4 plasterki, 2 łyżeczki szklanka, 2 łyżeczki	2 Poranny głód	4 Czuję, że mogę coś jeszcze zjeść
drugie śniadanie	12:00	jogurt owocowy banan	250 ml 1 szt.	3 Czuję lekki głód	5 Jest ok
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 mała salaterka szklanka	2 Obiad w pracy, czuję głód	5 Czuję ból brzucha
podwieczorek	17:00	kawa z mlekiem czekolada	szklanka 2 rzędkie	4 Mój rytuał domowy po pracy	5 Jest ok
kolacja	20:00	chleb z masłem jajecznica na oleju rzepakowym pomidor herbata czarna z cukrem	2 duże kromki, 2 łyżeczki 2 jajka, 2 łyżki 1 średni 1 szklanka, 2 łyżeczki	3 Dość późno, ale tak wyszło	5 Jest ok

podjadanie	8:00 10:00	croissant z czekoladą Multiwitamina <nazwa>	1 sztuka 1 kapsułka	5 Ochota na coś słodkiego	5 W sumie nie było to konieczne
aktywność fizyczna	czas trwania, rodzaj:	Zajęcia pilates – 60 minut			

Tydzień 1, dzień 1 Twój cel na ten tydzień:

nazwa posiłku	pora posiłku	produkt / potrawa	miara domowa / gramatura	stopień głodu przed posiłkiem (1-5)	stopień sytości po posiłku (1-5)
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	stopień głodu przed posiłkiem (1-5)	stopień sytości po posiłku (1-5)
śniadanie					
drugie śniadanie					
obiad					
podwieczorek					
kolacja					
podjadanie					
aktywność fizyczna	czas trwania, rodzaj:				