

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Imię i nazwisko:

Wskazówki dotyczące właściwego wypełnienia dzienniczka:

- 1) Zapisujemy wszystkie produkty spożywcze, potrawy (z rozbiem na skład recepturowy), płyny, przekąski jakie w ciągu dnia spożyliśmy Z DNIA POPRZEDZAJACEGO BADANIE LUB ZWYCZAJOWO SPOZYWANYCH PRODUKTÓW.
- 2) Przy każdym posiłku podajemy godzinę o której został on spożyty (np.12.30).
- 3) Produkty należy wpisywać zgodnie z prawdą nie zaniżając spożytej ilości produktu uwzględniając dokładnie rodzaj i ilość spożytego produktu. Wielkości i miary są podane poniżej.
- 4) W przypadku:
 - produktów o różnej zawartości tłuszczu podać procentową zawartość np. mleko UHT 2% tł.
 - produktów sypkich (np. kasza, makaron) podać ilość produktu przed ugotowaniem wyrażoną w łyżkach lub szklankach.
 - potraw (np. mięsnych, mącznych, sałatek, kanapek) uwzględnić dokładny rodzaj poszczególnych produktów spożywczych uwzględniając gramaturę bądź miary kuchenne.
 - dosładzania płynów podać dokładną ilość użytego cukru, miodu, słodziku.

Rzetelnie wypełniony dzienniczek żywieniowy pozwoli oszacować zawartość składników odżywczych w dotychczasowej diecie, co umożliwi uzupełnienie ewentualnych niedoborów.

Przykładowe miary i wielkości stosowane w dzienniczku:

- łyżeczka do herbaty (ew. czubata)
- łyżka stołowa (ew. czubata)
- szklanka (cała, ½, itp.)
- kromka cienka (0,5cm), zwykła (1cm), gruba (1,5cm)
- plasterek np. sera, wędliny (cienki, średni, gruby)
- sztuki np. duże/małe jabłko, pierogi
- kubek, butelka, kartonik (ml)
- wielkość kawałka (ciasta, pieczeni)
- wielkość torebki lub opakowania (np. chipsów, orzeszków) w gramach