

1. Dzienniczek bieżącego notowania to dokument, w którym notujemy spożywane produkty i potrawy.
2. Na podstawie wypełnionego dzienniczka żywieniowego będę mogła określić obecne nawyki żywieniowe, oszacować ilość spożytych kcal, witamin oraz składników mineralnych, dzięki czemu będę w stanie zaproponować kierunek zmian.
3. **Podczas wypełniania dzienniczka najważniejsza jest szczerłość i dokładność. Im bardziej będziesz dokładny/a i nie będziesz zatajać żadnych przekąsek czy posiłków tym bardziej będzie efektywna nasza praca. Powinna ona opierać się na wzajemnym zaufaniu.**
4. Jednocześnie bardzo ważne jest to by zapisywać aktualnie spożywane produkty, nie to co „wydaje mi się”, że powinnam jeść.

### O czym warto pamiętać:

- Zapisz minimum 3 dni nie następujące po sobie. Na przykład poniedziałek, środa, sobota lub wtorek, czwartek, niedziela. Dobrze, jeżeli będą to dwa dni kiedy pracujesz, a jeden tak zwany weekendowy.
- Najlepiej zapisywać wszystkie posiłki zaraz po ich zjedzeniu, aby uniknąć pomyłek.
- Należy wpisać wszystkie zjedzone produkty, np. pół średniego jabłka, garść słonecznika, jedna krówka, itd.
- Należy jak najdokładniej opisać produkt spożywczy (np. pieczywo (pszenne/ żytnie/ razowe/ graham/ pełnoziarniste (z nasionami słonecznika? dyni?)), jogurt (owocowy/ z kawałkami owoców/ naturalny? Ile procent tłuszczu?), możesz dopisać nazwę firmy danego produktu, np. chipsy solone crunchips.
- Koniecznie wpisz przyjęte suplementy, leki i ich dawkę.
- Należy wpisać wszystkie wypite płyny. O ile woda nie dostarcza energii, to już soki, czy słodzona kawa, lub kawa z mlekiem tak. Z tego powodu po zapisaniu każdego posiłku warto zastanowić się również nad płynami. Jeśli były spożyte razem z daniem, to warto je wpisać do danej rubryki posiłku. W przypadku płynów wypijanych niewielkimi porcjami można je zapisać jako ich sumę pod koniec dnia.
- Nie szacuj „na oko” porcji posiłku. Staraj się ważyć użyte do dania produkty- dzięki temu masz szansę świadomie nauczyć się miar domowych i nie generować nieprawidłowości w zapisie.
- Nie oszukuj! Dzienniczek żywieniowy ma dostarczyć wiadomości o typowym sposobie żywienia, nie ma sensu „upiększać” swojego jadłospisu.
- rodzaj wywaru wchodzące w skład zupy (mięsny, warzywny), obecność zaprawy (śmietana, mąka, żółtko).
- dodatki do surówek i sałatek (śmietana, sos, cukier, olej).
- dodatki do napojów (mleko, śmietanka, cukier, słodzik).

Niekiedy opisywanie produktów w miarach domowych stwarza problemy, dlatego poniżej znajduje się ściągą miar domowych.

**Przewodnik miar domowych:**

<b>Produkt</b>	<b>Miara domowa</b>	<b>Gramatura</b>
Mleko/ kefir/ maślanka	1 szklanka	250 ml
Mąka	1 szklanka	160 g
Maliny / borówki	1 szklanka	140 g
Oleje/ smarowidła/ mąki/ nasiona	1 płaska łyżka	15 ml
Oleje/ smarowidła/ mąki/ nasiona	1 płaska łyżeczka	5 ml
Ser/ szynka	Plasterek	30 g
Ser twarogowy	Plaster	60 g
Orzechy / suszona żurawina / rodzyunki	Garść	30 g
Rukola/ szpinak / roszponka	Garść	20 g
Jaja	1 sztuka	50 g
Kajzerka	1 sztuka	50 g
Chleb	Kromka	30 g
Jabłko/ gruszka	1 sztuka	150 g
Kiwi/ nektarynka/ brzoskwinia	1 sztuka	90 g
Pomarańcza/ grejpfrut	1 sztuka	250 g
Banan	1 sztuka	150 g
Pomidor	1 sztuka (duża)	150 g
Ogórek	1 sztuka	100 g

Imię i nazwisko: **Przykładowy Dzień**

godzina pobudki/snu:

Dzień tygodnia i data: wtorek, 24.12.1976r

6:00/23:00

Godzina i czas trwania posiłku	Miejsce posiłku	Nazwa posiłku	Składniki	Gramatura	Miara domowa	Sposób przygotowania	Uwagi
7:00 15 minut	Dom, przy stole	Śniadanie - kanapka	<ul style="list-style-type: none"> <li>chleb pszenny</li> <li>masło</li> <li>wędlina drobiowa</li> <li>ogórek kiszony</li> </ul>	30g 5g 65g 150g	1 kromka z środka 1 łyżeczka 2 plastry 1,5 sztuki		Wstałam bardzo głodna
9:00 3 minuty	W samochodzie	Przekąska	<ul style="list-style-type: none"> <li>paluszki lajkonik Junior</li> </ul> Kawa z ekspresu z mlekiem: <ul style="list-style-type: none"> <li>kawa napar</li> <li>mleko 3,2%</li> </ul>	90g 150ml 100ml	½ paczki 1 szklanka		Dzieci zostawiły więc zjadłam
15:00 <10 minut	W pracy Przy biurku	Obiad - ze stołówki	<ul style="list-style-type: none"> <li>zupa ogórkowa z zakładowej stołówki</li> <li>ziemniaki</li> <li>surówka z czerwonej kapusty</li> <li>piersz z kurczaka</li> <li>kompot</li> </ul>		2 szklanki 2 małe 3 łyżki 1 mała sztuka 1 szklanka	Grillowana	Bolał brzuch po obiedzie
19:00 25 minut	W domu na kanapie	Kolacja - sałatka	<ul style="list-style-type: none"> <li>sałata</li> <li>mozzarella light</li> <li>oliwa z oliwek</li> <li>pomidor</li> <li>bazylija suszona</li> <li>chleb razowy</li> </ul>	20g 50g 10g 150g 33g	1 garść 2 kulki 2 łyżeczki 1 duża sztuka Szczypta 1 kromka	Warzywa umyte, pokrojone i wymieszane z przyprawami podane z opiekany pieczywem w tosterze	
22:20 2 minuty	W domu, w łóżku	Przekąska	<ul style="list-style-type: none"> <li>kabanosy cienkie, drobiowe, tarczyński</li> </ul>	8g	1 sztuka		Poczułam głód przed snem
Płyny: 5 szklanek wody		Leki i suplementy: euthyrox 50mg, witamina C 500mg				Inne:	

Imię i nazwisko:

Dzień tygodnia i data:

godzina pobudki/snu:

Godzina i czas trwania posiłku	Miejsce posiłku	Nazwa posiłku	Składniki	Gramatura	Miara domowa	Sposób przygotowania	Uwagi
Płyny:		Leki i suplementy:				Inne:	

Imię i nazwisko:

Dzień tygodnia i data:

godzina pobudki/snu:

Godzina i czas trwania posiłku	Miejsce posiłku	Nazwa posiłku	Składniki	Gramatura	Miara domowa	Sposób przygotowania	Uwagi
Płyny:		Leki i suplementy:				Inne:	

Imię i nazwisko:

Dzień tygodnia i data:

godzina pobudki/snu:

Godzina i czas trwania posiłku	Miejsce posiłku	Nazwa posiłku	Składniki	Gramatura	Miara domowa	Sposób przygotowania	Uwagi
Płyny:		Leki i suplementy:				Inne:	