****

**DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY**

**Cel prowadzenia dzienniczka**

Ocena sposobu żywienia

**Zasady wypełniania dzienniczka**

Należy uwzględniać:

* olej stosowany do przygotowywania potraw (podany w łyżkach/ łyżeczkach/ ml),
* masło/ margarynę do smarowania pieczywa (podane w łyżkach/ łyżeczkach/ g (gramach),
* napoje (zarówno słodzone jak i niesłodzone; podane w szklankach/ filiżankach/ kubkach/ butelkach/ L (litrach)),
* cukier/ miód/ słodziki, którymi słodzi się napoje (podany w łyżeczkach/ g (gramach),
* sposób obróbki termicznej,
* wszystko, co zostaje spożyte włącznie z odżywkami białkowymi, batonikami, cukierkami, ciastkami i innymi przekąskami.

Dni w dzienniczku powinny być opisane chronologicznie, bez pominięcia posiłków oraz produktów. Proszę o uzupełnienie daty każdego dnia obok „Dzień 1, 2, 3 – data:”). Jeśli istnieje możliwość sprawdzenia kaloryczności produktu (batonik lub inna przekąska): proszę o dopisanie kaloryczności produktu w nawiasie).

**DZIEŃ 1 – data:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa posiłku (śniadanie I, II, obiad, przekąska, podwieczorek, kolacja)** | **Godzina** | **Produkt (dokładna nazwa handlowa)/danie** | **Miary domowe (batonik, garść, filet wielkości dłoni, woreczek ryżu) lub gramatura** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**DZIEŃ 2 – data:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa posiłku (śniadanie I, II, obiad, przekąska, podwieczorek, kolacja)** | **Godzina** | **Produkt (dokładna nazwa handlowa)/danie** | **Miary domowe (batonik, garść, filet wielkości dłoni, woreczek ryżu) lub gramatura** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**DZIEŃ 3 – data:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa posiłku (śniadanie I, II, obiad, przekąska, podwieczorek, kolacja)** | **Godzina** | **Produkt (dokładna nazwa handlowa)/danie** | **Miary domowe (batonik, garść, filet wielkości dłoni, woreczek ryżu) lub gramatura** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |