



ESKULAPEK

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Cel prowadzenia dzienniczka

Ocena sposobu żywienia

Zasady wypełniania dzienniczka

Należy uwzględnić:

- 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