

Dzienniczek żywieniowy

Proszę o rzetelne wypełnienie dzienniczka żywieniowego z wybranych trzech dni – w tym jeden z dnia wolnego, pozostałe dwa dni z tygodnia pracującego.

Zasady dzienniczka:

-zapisuj wszystkie posiłki w ciągu dnia – główne posiłki, przekąski, napoje

-zapisuj czas, miejsce posiłku lub przekąski

-ilości powinny być podane w miarach domowych lub sztukach

-ocień poczucie głodu PRZED danym posiłkiem w skali od 0 – 5 (0-brak uczucia głodu, 5- wilczy głód)

-zapisuj aktywność fizyczną: godzinę rozpoczęcia, czas trwania, rodzaj aktywności

-w uwagach możesz zanotować, np. samopoczucie po danym posiłku - boli mnie brzuch, mam zgagę, wzdęcia, mam ochotę na słodkie

-zanotuj godzinę pobudki oraz czas kiedy kładziesz się spać

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od – do:

Godzina	Posiłek lub Aktywność fizyczna	Miejsce posiłku Lub Miejsce aktywności fizycznej	Skład posiłku Lub Rodzaj wykonywanej aktywności fizycznej	Miara domowa/gramatura Lub Czas trwania aktywności fizycznej	Poziom głodu przed posiłkiem	Uwagi po posiłki/aktywności fizycznej

--	--	--	--	--	--	--

