

Do swojej pracy i Pacjentów podchodzę bardzo poważnie, dlatego proszę Cię o wypełnienie poniższego dzienniczka żywieniowego, bo jest to dla mnie ważne.

Dzięki temu dzienniczkowi będę mógł poznać Twoje nawyki żywieniowe, pory posiłków i ich jakość, wielkość i ilość w ciągu dnia. Mając taką wiedzę, podczas naszego spotkania mogę przejść do jego sedna - rozmowy o rozwiązaniach, propozycjach strategii żywieniowych i sposobów ich wprowadzenia.

Dzienniczek :

- obejmuje 2 dni robocze i 1 dzień wolny od pracy (np. czwartek, piątek, sobota lub niedziela, poniedziałek, wtorek). Jest to szczególnie istotne, ponieważ sposób odżywiania w dniach wolnych od obowiązków służbowych może znacznie się różnić od dni roboczych w tygodniu.*
- uwzględnia wszystkie spożywane produkty w ciągu dnia (...i nocy 😊), określa porę ich spożycia oraz ilość (wyrażoną czy to w gramachaczkolwiek z praktyki wiem, że nikt tego nie waży....zatem lepiej w miarach domowych takich jak: łyżka, szklanka, kromka, sztuka, opakowanie 200g). Przykład poniżej.*
- uwzględnia ilość spożywanych płynów i ich rodzaj (uwaga : alkohol jest płynem! 😊)*
- uwzględnia stosowane leki i suplementy*

Dziękuję 😊

PRZYKŁAD

Imię i nazwisko: Jan Nowak

Data urodzenia: 11.10.1981 r.

Masa i wysokość ciała: 97 kg, 188 cm

Powód wizyty: odchudzanie, problemy z trawieniem

Godzina	Posilek	Spożywane produkty i płyny oraz ich ilość (miara domowa)
8:00	Śniadanie	Płatki na mleku – 7 łyżek płatków kukurydzianych, 2 szklanki mleka 2% + kubek kawy rozpuszczalnej bez cukru z ok. 50 ml mleka 2%
.....
9:00 15:00 21:00	Przekąski , suplementy i leki	1 duże jabłko (15:00) 0,5 litra piwa + 1 paczka (80g) czipsów Lay's (21:00) Witamina C 500mg – 1x (9,00)

Dzienniczek żywieniowy – dzień 1

Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

Masa i wysokość ciała:

Powód wizyty:

Godzina	Posilek	Spożywane produkty i płyny oraz ich ilość (miara domowa)
	Śniadanie	
	Drugie śniadanie	
	Obiad	
	Podwieczorek	
	Kolacja	
	Przekąski , suplementy i leki	

Dzienniczek żywieniowy – dzień 2

Godzina	Posilek	Spożywane produkty i płyny oraz ich ilość (miara domowa)
	Śniadanie	
	Drugie śniadanie	
	Obiad	
	Podwieczorek	
	Kolacja	
	Przekąski , suplementy i leki	

Dzienniczek żywieniowy – dzień 3

Godzina	Posilek	Spożywane produkty i płyny oraz ich ilość (miara domowa)
	Śniadanie	
	Drugie śniadanie	
	Obiad	
	Podwieczorek	
	Kolacja	
	Przekąski , suplementy i leki	