Centrum Dietetyczno-Sportowe
Umów się na wizytę:
tel: 512-195-738
@: kontakt@centrumds.pl
www.centrumds.pl

DZIENNICZEK ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI

Aby dokładnie przeanalizować Twoją dotychczasową dietę i ocenić stan odżywienia organizmu, chciałbym zobaczyć, jak odżywiasz się na co dzień. Wypełnij dokładnie i skrupulatnie poniższy dzienniczek. Zrób to rzetelnie – im więcej dowiem się o Twoich codziennych zwyczajach, tym łatwiej będzie nam nad nimi pracować. Chciałbym, abyś zapisywał przez 3 dni (najlepiej 2 dni „robocze" i jeden wolny od szkoły / pracy) wszystko to, co zjadasz (posiłki, przekąski), co pijesz (wszystkie płyny od wody przez soki, kawę czy alkohol), jakie przyjmujesz leki / suplementy, ile śpisz i czy jesteś aktywny fizycznie.

W dzienniczku żywieniowym wpisz wszystkie produkty spożywcze, potrawy, napoje i przekąski jakie w ciągu danego dnia spożyłeś.

- Zapisz przybliżony czas posiłku – najlepiej noś dzienniczek ze sobą i zapisuj wszystko na bieżąco.
- Staraj się robić to dokładnie – jeśli nie jesteś w stanie oszacować gramatury opisz wielkość porcji poszczególnych składników lub całej potrawy
- Wpisz wszystkie składniki jakich używałeś do przyrządzenia potrawy, opisz je, dodaj markę produktu – wszystko to, co pozwoli dokładnie ocenić rodzaj produktu i jego charakter.
- Pamiętaj o wszystkim co zjadasz i pijesz – nawet te z pozoru niewielkie dodatki (mleko do kawy, cukierek, kawałek niedojedzonej przez dziecko pizzy etc.) mogą mieć ogromne znaczenie w kontekście Twojego zdrowia, samopoczucia i realizacji celu dietetycznego.
- Zapisuj również **suplementy diety oraz leki** (np. witaminy, minerały – podaj nazwę suplementu i liczbę kapsułek, lub dawkę/dzień).
- W razie wątpliwości skontaktuj się mailowo lub telefonicznie (dane w nagłówku)
- Wypełniaj wywiad żywieniowy **czytelnie.**

Przykładowy dzień poprawnie wypełnionego dzienniczka żywieniowego

Posiłek, godzina, miejsce	Nazwa i skład posiłku	Gramatura i miara domowa	Uwagi, samopoczucie, leki, suplementy	Sen, aktywność fizyczna
śniadanie 6:30 dom	omlet z 3 jajek - 3 jajka - oliwa z oliwek - banan Kawa z mlekiem i cukrem - mleko 3,2% - cukier	ok 200 g - 3 szt. (duże) 10 g (1 łyżka) 120 g- 1szt. (średni) 300 ml – kubek 100 ml – 1/3 kubka 10 g – 2 łyżeczki	rano nie miałem apetytu, ale trochę na siłę zjadłem omleta i popiłem kawą w pośpiechu – w drodze do pracy lekka zgaga	późno się położyłem i spałem 5,5h rowerem do pracy ok. 2km
przekąska 9:30 praca	ciasto „Ptyś” woda mineralna „Muszyna”	ok. 150 g (1 średni kawałek 250 ml (1 szklanka)	urodziny koleżanki w pracy, więc zjadłem kawałek ciasta – słodkie z duża ilością bitej śmietany – zjadłem szybko i poczułem mdłości i senność	
obiad 13:30 praca	spaghetti z mięsem drobiowym i serem - makaron spaghetti - sos pomidorowy - mięso drobiowe - ser żółty	ok. 400 g (1 talerz - porcja z garmażerki) ok. 200 g gotowego (połowa porcji) ok. 50 g ok. 100 g (kilka małych smażonych kawałków) 50 g (2 plasterki)	obiad z garmażerki – nie zdążyłem przygotować w domu, po zjedzeniu czułem się ok, chociaż chętnie zjadłbym jeszcze, albo sięgnął po coś słodkiego	
przekąska 14:00 praca	- batonik czekoladowy „Mars” Kawa z mlekiem i cukrem - mleko 3,2% - cukier	ok 50 g – 1 batonik 300 ml – kubek 100 ml – 1/3 kubka 10 g – 2 łyżeczki	ochota na słodkie się utrzymywała więc zjadłem batonika – zawsze kilka mam w biurku na takie sytuacje po kawie odczuwałem lekki ból głowy, więc wziąłem lek - Apap	powrót z pracy rowerem ok. 2km
kolacja 20:00 dom	kanapki: - bułki pszenne, białe - serek topiony - boczek wędzony - pomidory jogurt z musli - jogurt truskawkowy „Bakoma” - musli „Nestle”	ok 150 g (2 szt. duże) 60 g Hochland (3 łyżki) 150 g (4 grube plastry) 100 g (1 duży) 400 g (1 duży kubek) 100 g (5 garści)	długa przerwa od obiadu i kiedy dotarłem już do domu na szybko zjadłem kanapki z boczkiem po 20-30 minutach dalej byłem głodny więc zjadłem jeszcze duży jogurt z solidną porcją musli – posiłek długo zalegał mi w żołądku i nie poszedłem na rower suplementy: witamina C (2000mg), multiwitamina Olimp	nie zrobiłem treningu przez wieczorną zgagę i miałem wyrzuty sumienia

Dzień 1

Posiłek, godzina, miejsce	Nazwa i skład posiłku	Gramatura i miara domowa	Uwagi, samopoczucie, leki, suplementy	Sen, aktywność fizyczna

Dzień 2

Posiłek, godzina, miejsce	Nazwa i skład posiłku	Gramatura i miara domowa	Uwagi, samopoczucie, leki, suplementy	Sen, aktywność fizyczna

Dzień 3

Posiłek, godzina, miejsce	Nazwa i skład posiłku	Gramatura i miara domowa	Uwagi, samopoczucie, leki, suplementy	Sen, aktywność fizyczna