DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

**Proszę o zapisanie SPOŻYWANYCH PRODUKTÓW Z OKRESU 3 DNI**

(JEŚLI SPOSÓB ŻYWIENIA W WEEKENDY JEST INNY NIŻ W POZOSTAŁE DNI,   
TO PROSZĘ ZAPISAĆ JEDEN DZIEŃ WEEKENDU).

**W tabeli proszę umieścić następujące informacje:**

1. Nazwę posiłku, np. śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja
2. Godzinę spożywania posiłków
3. Dokładną nazwę, rodzaj spożywanego produktu np. jogurt truskawkowy Jogobella, chleb żytni razowy z ziarnami słonecznika, mleko 2% tłuszczu
4. Wielkość porcji
   1. w gramach, jeśli spożywa się produkty pakowane (np. jogurt - 150 gramów) lub gdy ma się wagę kuchenną
   2. za pomocą miar domowych np. 1 łyżka mąki pszennej typ 650, 1 kromka chleba pszennego, 1 szklanka czarnej herbaty
5. Wypijane płyny (ilość i rodzaj)
6. Spożywane przekąski, np. 3 orzechy włoskie, 1 cukierek Michałek, 3 solone paluszki

PRZYKŁAD

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **POSIŁEK** | **SPOŻYTE PRODUKTY, POTRAWY I ICH SKŁAD, NAPOJE** | **ILOŚĆ** |
| **1. Śniadanie**  Owsianka  z owocami  **godz. 7.30** | Płatki owsiane górskie  Mleko UHT 2% tłuszczu  Banan  Kiwi  Orzechy włoskie  Woda Nałęczowianka | 5 łyżek  150 g  1 sztuka  1 sztuka  3 sztuki  1 szklanka |

DATA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **POSIŁEK** | **SPOŻYTE PRODUKTY, POTRAWY I ICH SKŁAD, NAPOJE** | **ILOŚĆ** |
| **1.**  **godz.** |  |  |
| **2.**  **godz.** |  |  |
| **3.**  **godz.** |  |  |
| **4.**  **godz.** |  |  |
| **5.**  **godz.** |  |  |
| **Przekąski** |  |  |

DATA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **POSIŁEK** | **SPOŻYTE PRODUKTY, POTRAWY I ICH SKŁAD, NAPOJE** | **ILOŚĆ** |
| **1.**  **godz.** |  |  |
| **2.**  **godz.** |  |  |
| **3.**  **godz.** |  |  |
| **4.**  **godz.** |  |  |
| **5.**  **godz.** |  |  |
| **Przekąski** |  |  |

DATA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **POSIŁEK** | **SPOŻYTE PRODUKTY, POTRAWY I ICH SKŁAD, NAPOJE** | **ILOŚĆ** |
| **1.**  **godz.** |  |  |
| **2.**  **godz.** |  |  |
| **3.**  **godz.** |  |  |
| **4.**  **godz.** |  |  |
| **5.**  **godz.** |  |  |
| **Przekąski** |  |  |