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 górskieMleko UHT 2% tłuszczuBananKiwiOrzechy włoskieWoda Nałęczowianka | 5 łyżek150 g1 sztuka1 sztuka3 sztuki1 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** |  |  |