

# DZIENNIK ŻYWIENIA

Imię i nazwisko:

data:

Godzina	Rodzaj posiłku	Produkty spożywcze	Sposób przygotowania*	Wielkość porcji**	Ilość porcji	Skala uczucia głodu	Skala uczucia sytości	Komentarze
---------	----------------	--------------------	-----------------------	-------------------	--------------	---------------------	-----------------------	------------

\*sposób przygotowania: pieczone, smażone, gotowane w wodzie, gotowane na parze, rozmrożony, świeży

\*\*wielkość porcji określana na podstawie miar domowych (łyżki, szklanki itd.)

Aby dostosować odpowiedni plan odżywiania, ważne jest aby znać obecne nawyki żywieniowe. Powyżej proszę spisać wszystkie przyjmowane produkty z ostatnich 3-4 dni (należy wybrać dni powszednie + 1 dzień weekendu). Proszę nie starać się zmieniać nawyków żywieniowych od momentu wprowadzenia dziennika żywienia. Rzeczywiste wypełnienie dziennika pomoże mi lepiej dostosować plan żywieniowy do indywidualnych potrzeb.

### **Pomocne wskazówki:**

- Uwzględnij płyny spożywane w ciągu dnia
- Uwzględnij „dodatki”: cukier do napoju, przyprawy, sosy, itd.
- Nie zapominaj o wpisaniu przekąsek i podjadaniu między posiłkami!
- Bądź konkretny: napisz jaki rodzaj chleba spożywasz, jakiego tłuszczu używasz do przygotowywania posiłków. Jeśli spożywasz mleko lub śmietanę to o jakiej zawartości tłuszczu.
- Skala uczucia głodu:
  - 1 – nie jestem głodny/a
  - 2 – trochę głodny/a
  - 3 – umiarkowanie głodny/a
  - 4 – bardzo głodny/a
  - 5 – umieram z głodu
- Skala uczucia sytości:
  - 1 – ciągle odczuwam głód
  - 2 – nie odczuwam głodu, ale zjadłbym/łabym coś jeszcze
  - 3 – syty/a
  - 4 – bardzo najedzony/a
  - 5 – uczucie dyskomfortu