

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Imię i nazwisko.....



Dzień pierwszy (data).....

Godzina pobudki.....

Godzina udania się na spoczynek.....

Godzina posiłku i miejsce spożycia	Nazwa posiłku	Opis posiłku - użyte składniki i ich wielkość - ilość porcji, gramatura lub miary domowe, sposób przyrządzenia (smażenie, pieczenie), ilość i rodzaj wypitych płynów	Uwagi - samopoczucie po posiłku (odbijanie, chęć na coś słodkiego, senność) przyjmowane leki i suplementy diety

Wysiłek fizyczny – rodzaj, godzina i czas trwania (spacer, liczba kroków, zakupy, sprzątanie, aktywna zabawa z dziećmi) również czas odpoczynku (drzemka w ciągu dnia, leżenie)

.....
.....

Wypite płyny, objętość i rodzaj (oprócz tych przyjętych do posiłku)

.....

.....

Proszę ocenić ogólne samopoczucie w ciągu dnia lub sytuacje, które mogły mieć na nie wpływ
(przeziębienie, dużo obowiązków zawodowych, domowych, podróż, stres, rozdrażnienie, ból głowy)

.....
.....
.....