**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** |
| śniadanie6:30 dom | omlet z 3 jajek- 3 jajka - oliwa z oliwek- bananKawa z mlekiem i cukrem- mleko 3,2%- cukier | ok 200 g - 3 szt. (duże)10 g (1 łyżka)120 g- 1szt. (średni)300 ml – kubek100 ml – 1/3 kubka10 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 5,5hrowerem do pracy ok. 2km |
| przekąska9:30praca | ciasto „Ptyś”woda mineralna „Muszyna” | ok. 150 g (1 średni kawałek250 ml (1 szklanka) | urodziny koleżanki w pracy, więc zjadłem kawałek ciasta – słodkie z duża ilością bitej śmietany – zjadłem szybko i poczułem mdłości i senność |  |
| obiad13:30praca | 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 gok. 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 |  |
| przekąska14:00praca | - batonik czekoladowy „Mars”Kawa z mlekiem i cukrem- mleko 3,2%- cukier | ok 50 g – 1 batonik300 ml – kubek100 ml – 1/3 kubka10 g – 2 łyżeczki | ochota na słodkie się utrzymywała więc zjadłem batonika – zawsze kilka mam w biurku na takie sytuacjepo kawie odczuwałem lekki ból głowy, więc wziąłem lek - Apap | powrót z pracy rowerem ok. 2km |
| kolacja20:00dom | kanapki:- bułki pszenne, białe- serek topiony- boczek wędzony- pomidoryjogurt 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 boczkiempo 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 rowersuplementy: 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** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |