

DZIENNICZEK ŻYWIENIA

2017

INSTYTUTDIETETYKI.PL



DOKUMENT PRZYGOTOWANY PRZECZ
INSTYTUT DIETETYKI I PROMOCJI ZDROWIA

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO PIERWSZEJ WIZYTY U DIETETYKA?

Pierwsze spotkanie z dietetykiem trwa około 45 min i polega przede wszystkim na szczegółowej rozmowie o Tobie i Twoich nawykach żywieniowych. Ułatwisz pracę dietetykowi, jeśli wcześniej przygotujesz się do wizyty.

■ **Notuj, co jesz.** Przez cztery dni powszednie i jeden weekendowy zapisuj wszystko, co jesz i pijesz. Dokładnie określaj godzinę posiłku oraz ilość spożytych produktów. Niczego nie pomijaj! Dzięki takiemu dziennikowi dietetyk pozna Twój styl życia i będzie mógł zaproponować ci dietę, która uwzględni Twoje nawyki i przyzwyczajenia żywieniowe. postaraj się aby zapiski były szczere oraz aby nie odbiegały od twojego normalnego sposobu żywienia (zapiski nie mają przedstawiać już wprowadzonych zmian a faktyczny Twój sposób żywienia na codzień), nawet jeśli jest on bardzo nieregularny należy to zapisać.





PRZYGOTOWANIE SIE DO PIERWSZEJ WIZYTY U DIETETYKA JEST NIEZMIERNIE WAZNE, ŚWIADCZY O TWOIM ZAANGAZOWANIU I CHĘCI PODJĘCIA ZMIAN

■ Przygotuj swoje wyniki badań. Jeśli masz aktualne wyniki badań krwi i moczu (nie starsze niż trzy miesiące), zabierz je ze sobą. Ułatwią dietetykowi przygotowanie diety. Jeżeli ich nie masz – nie martw się. Gdy okażą się potrzebne, dietetyk zleci ich wykonanie.

■ W dniu wizyty nie pij kawy, alkoholu ani napojów energetyzujących, a trzy godziny przed wizytą w ogóle niczego nie jedz ani nie pij. W gabinecie zostanie przeprowadzona analiza składu ciała, a posiłki zjedzone w dniu badania mogą sprawić, że wyniki będą przekłamane. Z tego samego powodu 24 godziny przed spotkaniem nie jest wskazane uprawianie intensywnych ćwiczeń fizycznych.



Zapoznaj się z przykładowym dzienniczkiem żywienia i zwróć uwagę jak w takiej sytuacji wygląda Twój standardowy dzień pod kątem doboru posiłków i podjadania między nimi. Pozwoli Ci to dokładniej opisać Twój przykładowy dzień żywienia.

DZIEŃ 1

wtorek rano zaraz po przebudzeniu 2 cukierki

Praca od 8-16 - pierwszy posiłek o godzinie 12:00 - wcześniej brak posiłków poza cukierkami

12:00 - drożdżówka z jabłkiem z ciasta francuskiego kupiona

12:30 - kawa czarna bez mleka z 2 łyżeczkami cukru

17:00 - obiad w domu mięso - karczek z grilla wielkości dłoni surówka z papryki ok garść ziemniaki gotowane kilka sztuk po obiedzie około godziny później batonik Snickers

około 20:00 kolacja jajecznica z 3 jaj na boczku i 2 kromki chleba pszennego

wieczorem podjadanie : chipsy, cola itp.

PRZYKŁADOWY DZIENNICZEK ŻYWIENIA



TWÓJ SCHEMAT ŻYWIENIA DZIEŃ 1

PRODUKTY ZJADANE W CIĄGU DNIA W RAMACH POSIŁKÓW:

DODATKOWE PRZEKĄSKI:

NAPOJE (w tym alkohol):



TWÓJ SCHEMAT ŻYWIENIA DZIEŃ 2

PRODUKTY ZJADANE W CIĄGU DNIA W RAMACH POSIŁKÓW:

DODATKOWE PRZEKĄSKI:

NAPOJE (w tym alkohol):



TWÓJ SCHEMAT ŻYWIENIA DZIEŃ 3

PRODUKTY ZJADANE W CIĄGU DNIA W RAMACH POSIŁKÓW:

DODATKOWE PRZEKĄSKI:

NAPOJE (w tym alkohol):

TWÓJ SCHEMAT ŻYWIENIA DZIEŃ 4

PRODUKTY ZJADANE W CIĄGU DNIA W RAMACH POSIŁKÓW:

DODATKOWE PRZEKĄSKI:

NAPOJE (w tym alkohol):



TWÓJ SCHEMAT ŻYWIENIA DZIEŃ WEEKENDOWY

PRODUKTY ZJADANE W CIĄGU DNIA W RAMACH POSIŁKÓW:

DODATKOWE PRZEKĄSKI:

NAPOJE (w tym alkohol):

NIE
ZAPOMNIJ
DOŁĄCZYĆ
DO NASZEGO
ZDROWEGO
NEWSLETTERA
I ODBIERZ W
PREZENCIE
50ZŁ NA
NASZĄ
OFERTĘ

[HTTP://BIT.LY/ZDROWY-NEWSLETTER](http://bit.ly/zdrowy-newsletter)

