



*Dzienniczek żywieniowy – wypełniając go z sumiennością pozwolisz, abym oceniła Twoje aktualne żywienie oraz ewentualne niedobory składników odżywczych, witamin i minerałów.*

<b>Data</b> (w tym dzień tygodnia):			
<b>Typ posiłku</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>OBIAD</b>
<b>Godzina posiłku</b>			
<b>Miejsce spożywania posiłku</b> (dom/ szkoła/ praca/ restauracja/ inne)	.....	.....	.....
<b>Nazwa posiłku</b>	.....	.....	.....
<b>Ilość zjedzonych produktów w miarach domowych i/ lub gramaturze</b>	.....	.....	.....
<b>Technologia przygotowywania potraw</b> (gotowanie/ smażenie/ pieczenia/ inne)	.....	.....	.....
<b>Ilość płynów w ciągu dnia</b> (woda/ soki/ kawa/ herbata/ inne/ jeśli słodzone to czym)	.....	.....	.....



<i>Typ posiłku</i>	PODWIECZOREK	KOLACJA	PRZEKĄSKI MIĘDZY POSIŁKAMI
<i>Godzina posiłku</i>			
<i>Miejsce spożywania posiłku</i> (dom/ szkoła/ praca/ restauracja/ inne)	..... .....	..... .....	..... .....
<i>Nazwa posiłku</i>	.....	.....	.....
<i>Ilość zjedzonych produktów w miarach domowych i/ lub gramaturze</i>	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
<i>Technologia przygotowywania potraw</i> (gotowanie/ smażenie/ pieczenia/ inne)	..... .....	..... .....	..... .....
<i>Ilość płynów w ciągu dnia</i> (woda/ soki/ kawa/ herbata/ inne/ jeśli słodzone to czym)	..... ..... .....		



<b>Data</b> (w tym dzień tygodnia):			
<b>Typ posiłku</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>OBIAD</b>
<b>Godzina posiłku</b>			
<b>Miejsce spożywania posiłku</b> (dom/ szkoła/ praca/ restauracja/ inne)	..... .....	..... .....	..... .....
<b>Nazwa posiłku</b>	.....	.....	.....
<b>Ilość zjedzonych produktów w miarach domowych i/ lub gramaturze</b>	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
<b>Technologia przygotowywania potraw</b> (gotowanie/ smażenie/ pieczenia/ inne)	..... .....	..... .....	..... .....
<b>Ilość płynów w ciągu dnia</b> (woda/ soki/ kawa/ herbata/ inne/ jeśli słodzone to czym)	..... .....	..... .....	..... .....



<i>Typ posiłku</i>	<i>PODWIECZOREK</i>	<i>KOLACJA</i>	<i>PRZEKĄSKI MIĘDZY POSIŁKAMI</i>
<i>Godzina posiłku</i>			
<i>Miejsce spożywania posiłku</i> (dom/ szkoła/ praca/ restauracja/ inne)	.....	.....	.....
<i>Nazwa posiłku</i>	.....	.....	.....
<i>Ilość zjedzonych produktów w miarach domowych i/ lub gramaturze</i>	.....	.....	.....
<i>Technologia przygotowywania potraw</i> (gotowanie/ smażenie/ pieczenia/ inne)	.....	.....	.....
<i>Ilość płynów w ciągu dnia</i> (woda/ soki/ kawa/ herbata/ inne/ jeśli słodzone to czym)	.....	.....	.....



<b>Data</b> (w tym dzień tygodnia):			
<b>Typ posiłku</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>OBIAD</b>
<b>Godzina posiłku</b>			
<b>Miejsce spożywania posiłku</b> (dom/ szkoła/ praca/ restauracja/ inne)	.....	.....	.....
<b>Nazwa posiłku</b>	.....	.....	.....
<b>Ilość zjedzonych produktów w miarach domowych i/ lub gramaturze</b>	.....	.....	.....
<b>Technologia przygotowywania potraw</b> (gotowanie/ smażenie/ pieczenia/ inne)	.....	.....	.....
<b>Ilość płynów w ciągu dnia</b> (woda/ soki/ kawa/ herbata/ inne/ jeśli słodzone to czym)	.....	.....	.....



<i>Typ posiłku</i>	<i>PODWIECZOREK</i>	<i>KOLACJA</i>	<i>PRZEKĄSKI MIĘDZY POSIŁKAMI</i>
<i>Godzina posiłku</i>			
<i>Miejsce spożywania posiłku</i> (dom/ szkoła/ praca/ restauracja/ inne)	.....	.....	.....
<i>Nazwa posiłku</i>	.....	.....	.....
<i>Ilość zjedzonych produktów w miarach domowych i/ lub gramaturze</i>	.....	.....	.....
<i>Technologia przygotowywania potraw</i> (gotowanie/ smażenie/ pieczenia/ inne)	.....	.....	.....
<i>Ilość płynów w ciągu dnia</i> (woda/ soki/ kawa/ herbata/ inne/ jeśli słodzone to czym)	.....	.....	.....



<b>Data</b> (w tym dzień tygodnia):			
<b>Typ posiłku</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>OBIAD</b>
<b>Godzina posiłku</b>			
<b>Miejsce spożywania posiłku</b> (dom/ szkoła/ praca/ restauracja/ inne)	.....	.....	.....
<b>Nazwa posiłku</b>	.....	.....	.....
<b>Ilość zjedzonych produktów w miarach domowych i/ lub gramaturze</b>	.....	.....	.....
<b>Technologia przygotowywania potraw</b> (gotowanie/ smażenie/ pieczenia/ inne)	.....	.....	.....
<b>Ilość płynów w ciągu dnia</b> (woda/ soki/ kawa/ herbata/ inne/ jeśli słodzone to czym)	.....	.....	.....



<i>Typ posiłku</i>	<i>PODWIECZOREK</i>	<i>KOLACJA</i>	<i>PRZEKĄSKI MIĘDZY POSIŁKAMI</i>
<i>Godzina posiłku</i>			
<i>Miejsce spożywania posiłku</i> (dom/ szkoła/ praca/ restauracja/ inne)	.....	.....	.....
<i>Nazwa posiłku</i>	.....	.....	.....
<i>Ilość zjedzonych produktów w miarach domowych i/ lub gramaturze</i>	.....	.....	.....
<i>Technologia przygotowywania potraw</i> (gotowanie/ smażenie/ pieczenia/ inne)	.....	.....	.....
<i>Ilość płynów w ciągu dnia</i> (woda/ soki/ kawa/ herbata/ inne/ jeśli słodzone to czym)	.....	.....	.....





<b>Data</b> (w tym dzień tygodnia):			
<b>Typ posiłku</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>OBIAD</b>
<b>Godzina posiłku</b>			
<b>Miejsce spożywania posiłku</b> (dom/ szkoła/ praca/ restauracja/ inne)	.....	.....	.....
<b>Nazwa posiłku</b>	.....	.....	.....
<b>Ilość zjedzonych produktów w miarach domowych i/ lub gramaturze</b>	.....	.....	.....
<b>Technologia przygotowywania potraw</b> (gotowanie/ smażenie/ pieczenia/ inne)	.....	.....	.....
<b>Ilość płynów w ciągu dnia</b> (woda/ soki/ kawa/ herbata/ inne/ jeśli słodzone to czym)	.....	.....	.....



<i>Typ posiłku</i>	<i>PODWIECZOREK</i>	<i>KOLACJA</i>	<i>PRZEKĄSKI MIĘDZY POSIŁKAMI</i>
<i>Godzina posiłku</i>			
<i>Miejsce spożywania posiłku</i> (dom/ szkoła/ praca/ restauracja/ inne)	.....	.....	.....
<i>Nazwa posiłku</i>	.....	.....	.....
<i>Ilość zjedzonych produktów w miarach domowych i/ lub gramaturze</i>	.....	.....	.....
<i>Technologia przygotowywania potraw</i> (gotowanie/ smażenie/ pieczenia/ inne)	.....	.....	.....
<i>Ilość płynów w ciągu dnia</i> (woda/ soki/ kawa/ herbata/ inne/ jeśli słodzone to czym)	.....	.....	.....



<b>Data</b> (w tym dzień tygodnia):			
<b>Typ posiłku</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>OBIAD</b>
<b>Godzina posiłku</b>			
<b>Miejsce spożywania posiłku</b> (dom/ szkoła/ praca/ restauracja/ inne)	.....	.....	.....
<b>Nazwa posiłku</b>	.....	.....	.....
<b>Ilość zjedzonych produktów w miarach domowych i/ lub gramaturze</b>	.....	.....	.....
<b>Technologia przygotowywania potraw</b> (gotowanie/ smażenie/ pieczenia/ inne)	.....	.....	.....
<b>Ilość płynów w ciągu dnia</b> (woda/ soki/ kawa/ herbata/ inne/ jeśli słodzone to czym)	.....	.....	.....



<i>Typ posiłku</i>	<i>PODWIECZOREK</i>	<i>KOLACJA</i>	<i>PRZEKĄSKI MIĘDZY POSIŁKAMI</i>
<i>Godzina posiłku</i>			
<i>Miejsce spożywania posiłku</i> (dom/ szkoła/ praca/ restauracja/ inne)	.....	.....	.....
<i>Nazwa posiłku</i>	.....	.....	.....
<i>Ilość zjedzonych produktów w miarach domowych i/ lub gramaturze</i>	.....	.....	.....
<i>Technologia przygotowywania potraw</i> (gotowanie/ smażenie/ pieczenia/ inne)	.....	.....	.....
<i>Ilość płynów w ciągu dnia</i> (woda/ soki/ kawa/ herbata/ inne/ jeśli słodzone to czym)	.....	.....	.....



<b>Data</b> (w tym dzień tygodnia):			
<b>Typ posiłku</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>OBIAD</b>
<b>Godzina posiłku</b>			
<b>Miejsce spożywania posiłku</b> (dom/ szkoła/ praca/ restauracja/ inne)	.....	.....	.....
<b>Nazwa posiłku</b>	.....	.....	.....
<b>Ilość zjedzonych produktów w miarach domowych i/ lub gramaturze</b>	.....	.....	.....
<b>Technologia przygotowywania potraw</b> (gotowanie/ smażenie/ pieczenia/ inne)	.....	.....	.....
<b>Ilość płynów w ciągu dnia</b> (woda/ soki/ kawa/ herbata/ inne/ jeśli słodzone to czym)	.....	.....	.....



<i>Typ posiłku</i>	<i>PODWIECZOREK</i>	<i>KOLACJA</i>	<i>PRZEKĄSKI MIĘDZY POSIŁKAMI</i>
<i>Godzina posiłku</i>			
<i>Miejsce spożywania posiłku</i> (dom/ szkoła/ praca/ restauracja/ inne)	..... .....	..... .....	..... .....
<i>Nazwa posiłku</i>	.....	.....	.....
<i>Ilość zjedzonych produktów w miarach domowych i/ lub gramaturze</i>	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
<i>Technologia przygotowywania potraw</i> (gotowanie/ smażenie/ pieczenia/ inne)	..... .....	..... .....	..... .....
<i>Ilość płynów w ciągu dnia</i> (woda/ soki/ kawa/ herbata/ inne/ jeśli słodzone to czym)	..... ..... .....		

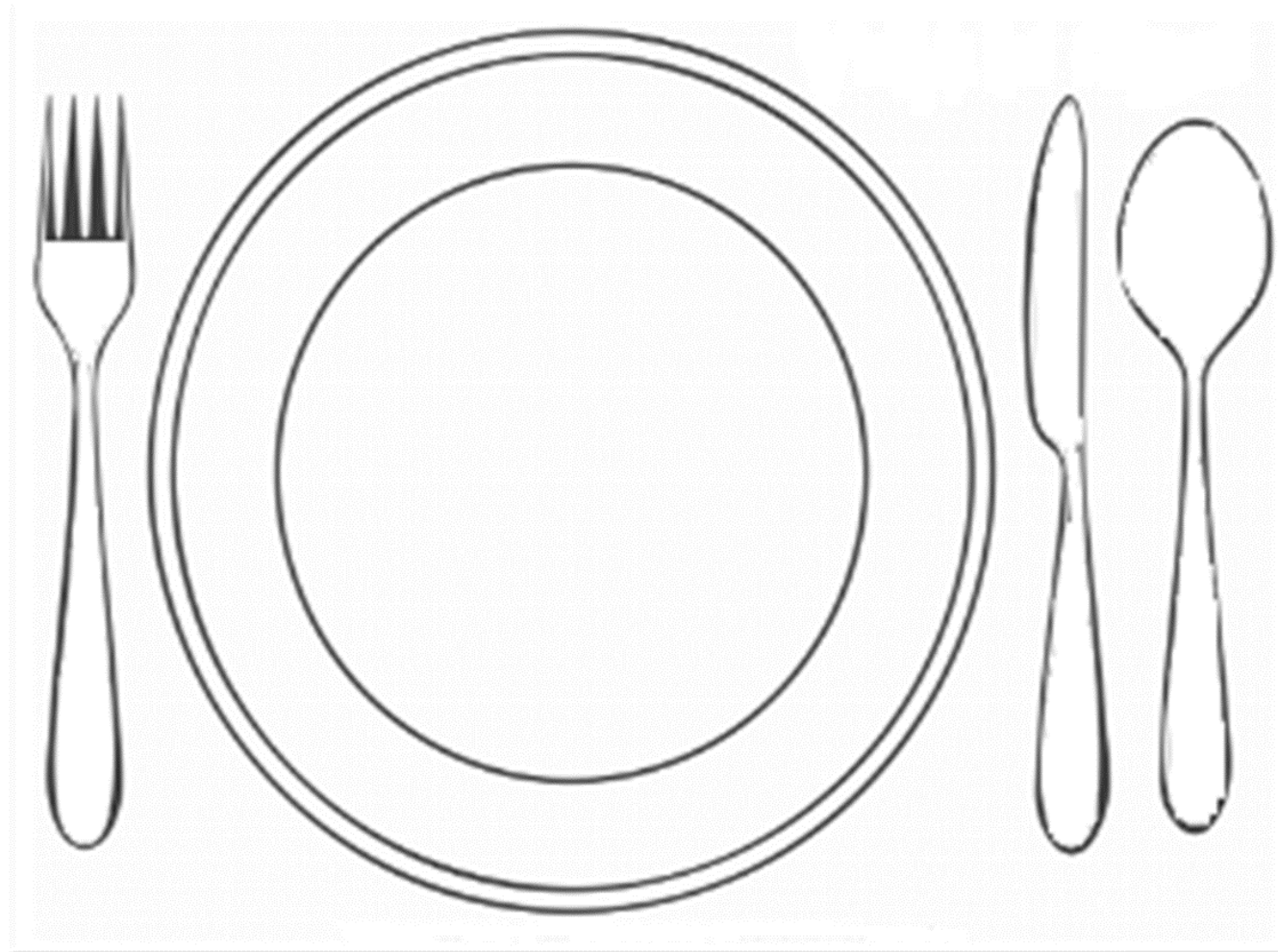


## Talerz żywieniowy

W celu sprawdzenia wielkości porcji obiadowej jaką spożywasz, proszę abyś określił/-a wielkość spożywanych: warzyw (w postaci surówki / sałatki), białka (w postaci mięsa) oraz produktów takich jak ziemniaki, makarony, kasze oraz ryż.

Dany składnik zaznacz na talerzu z dopiskiem np.: surówka, ziemniaki, mięso.

Proszę też, abyś określił/-a wymiary talerza obiadowego używanego w domu 😊



**Podczas wypełniania dzienniczka żywieniowego PAMIĘTAJ:**



- Zapisuj wszystkie posiłki tuż po ich zjedzeniu, unikniesz pomyłek i najlepiej scharakteryzujesz skonsumowane danie.
- Wypisz wszystkie zjedzone produkty – a nie te, które użyłeś do przygotowania potrawy (np. ¼ puszki kukurydzy - nie puszka kukurydzy).
- Jak najdokładniej opisz produkt spożywczy (np.: pieczywo - pszenne/ żytnie/ razowe/ graham/ pełnoziarniste/ z nasionami słonecznika/ dyni, itp., jogurt - owocowy/ z kawałkami owoców/ naturalny/ ile procent tłuszczu).
- Staraj się jak najdokładniej opisywać nazwę posiłku (np. kanapka z chleba razowego z masłem, polędwicą z indyka oraz surową papryką czerwoną).
- Wpisuj wszelkie produkty zjedzone pomiędzy posiłkami- np. owoce, warzywa, paluszki, chipsy, orzeszki.
- **Konieczn**ie wpisz przyjęte suplementy, leki i ich dawkę!
- **W**pisz wszystkie wypite płyny. O ile woda nie dostarcza energii, to już soki, czy słodzona kawa tak. Z tego powodu po zapisaniu każdego posiłku warto zastanowić się również nad płynami. Jeśli były spożyte razem z daniem, to warto je wpisać do danej rubryki posiłku. W przypadku płynów wypijanych niewielkimi porcjami można je zapisać jako ich sumę pod koniec dnia.
- Dobrze byłoby, gdybyś stosował/a miary domowe lub wagę kuchenną, która ułatwiłaby sprecyzować użyte produkty.
- **Najważniejsze – NIE OSZUKUJ!** Dzienniczek żywieniowy ma dostarczyć wiadomości o typowym sposobie żywienia, nie ma sensu „upiększać” swojego jadłospisu.





### Przykład wypełnionego dzienniczka żywieniowego:

<b>Data</b> (w tym dzień tygodnia):				6 stycznia 2021r
<b>Typ posiłku</b>	<b>ŚNIADANIE I</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>OBIAD</b>	
<b>Godzina posiłku</b>				
<b>Miejsce spożywania posiłku</b> (dom/ szkoła/ praca/ restauracja/ inne)	8.30	11.00	14.40	
<b>Nazwa posiłku</b>	Płatki kukurydziane z mlekiem. Herbata z cytryną	Jabłko, jogurt naturalny, woda	Ziemniaki zapiekane z przyprawami, pierś z kurczaka na parze, surówka (pomidor, ogórek, sałata, cebula), sok pomarańczowy	
<b>Ilość zjedzonych produktów w miarach domowych i/ lub gramaturze</b>	Płatki kukurydziane ½ szklanki Mleko 1 szklanka Herbata 250 ml Plaster cytryny	Jabłko średnie Jogurt ½ szklanki (lub 1 kubek 140g) Woda 1 szkl	Ziemniaki 2 szt, przyprawy: papryka, zioła prowansalskie, olej rzepakowy, pierś z kurczaka 1 średnia szt, surówka ¼ talerza obiadowego. Sok 250 ml.	
<b>Technologia przygotowywania potraw</b> (gotowanie/ smażenie/ pieczenia/ inne)	Gotowanie/podgrzewanie	Na surowo	Zapiekanie w piekarniku tradycyjne (bez folii przezroczystej), gotowanie na parze na surowo	
<b>Ilość płynów w ciągu dnia</b> (woda/ soki/ kawa/ herbata/ inne/ jeśli słodzone to czym)	Herbata 250 ml, woda 250 ml, sok pomarańczowy 250 ml, w międzyczasie kawa 200 ml z mlekiem.			