



Dzienniczek monitorowania sposobu odżywiania i aktywności fizycznej

Dzienniczek bieżącego notowania posłuży do oceny Twojego sposobu żywienia i spędzania czasu wolnego/aktywności fizycznej. Dlatego też proszę o wypełnienie dzienniczka, wpisanie **wszystkich spożytych napojów i produktów, uwzględniając sposób przygotowania potraw oraz zjedzone przekąski** a także **form aktywności fizycznej** (jaka aktywność, godzina i czas trwania).

Dzienniczek bieżącego notowania należy uzupełniać przez co najmniej 3 dni (w tym jeden wolny od pracy) a najlepiej pełne 7 dni.

W kolumnie **posiłek** należy zapisać rodzaj posiłku (np. II śniadanie, przekąska) godzinę i miejsce spożywania posiłku.

W kolumnie **potrawy i produkty** należy nazwać potrawę, wymienić wszystkie użyte produkty oraz zaznaczyć jaki był sposób obróbki kulinarnej .

W kolumnie **wielkość porcji** należy uwzględnić wagę bądź miarę domową(szklanka, łyżka) każdego produktu. W celu ułatwienia wypełniania dzienniczka poniżej wypisane są wskazówki , jakich miar domowych można używać oraz przykładowo uzupełniony posiłek .

- Produkty typu kasza, ryż, makaron, płatki – łyżeczki, łyżki, szklanki
- Chleb- kromki z określeniem orientacyjnej grubości
- Owoce i warzywa- sztuki z określeniem – mały, duży, średni
- Wędliny, sery- plastry z określeniem wielkości i grubości
- Mleko i jego przetwory – łyżeczki, łyżki lub szklanki (kubeczki)
- Tłuszcze- łyżeczki lub łyżki
- Wypijane płyny- szklanki lub filiżanki, objętość butelki

W kolumnie **aktywność fizyczna** (jaka aktywność, miejsce, godzina i czas trwania).

Przykład:

Posiłek (miejsce spożycia, godzina)	Potrawy i produkty	Wielkość porcji	Aktywność fizyczna (rodzaj, miejsce, godzina , czas trwania)
OBIAD dom, godz. 15.00	Filet z kurczaka panierowany z gotowanymi ziemniakami i surówką z kapusty, ciasto		Nordic walking, las, godz.17.00 – 1,5 godziny

	-filet z kurczaka -bułka tarta -jajko -olej do smażenia -ziemniaki -kapusta biała -cebula -oliwa -sok z cytryny -sól, pieprz -sernik Herbata bez cukru	średniej wielkości łyżka łyżeczka, (tyle żeby pomoczyć) łyżka , 10g 3 średnie sztuki 2 szt. 1/5 szt. łyżeczka, 5g łyżeczka, 5g do smaku mały kawałek, ok. 40g kubek, 250ml	
--	---	--	--

Dzień 1.- np. poniedziałek....(data)

Posiłek (miejsce spożycia, godzina)	Potrawy i produkty	Wielkość porcji	Aktywność fizyczna (rodzaj, miejsce, godzina , czas trwania)

