

Dzienniczek żywieniowy



Kwestionariusz osobowy

Imię i nazwisko:

Nr kontaktowy:

Email:

Informacje ogólne

Masa ciała:

Wzrost:

Wiek:

Dzienniczek żywieniowy służy do bieżącego notowania spożytych potraw i produktów. Pomoże w ocenie Twojego dotychczasowego sposobu odżywiania i wskazanie ewentualnych błędów żywieniowych.

Dziennik obejmuje 3 dni, jeden dzień wolny od pracy/szkoły a kolejne dwa dni powszednie. Proszę o rzetelne i szczere notowanie wszystkich spożytych posiłków i wypitych płynów z uwzględnieniem miar domowych i emocji im towarzyszących.

Przykład poprawnie wypełnionego dzienniczka

Godzina posiłku	Posiłek	Skład posiłku + miara domowa	Czy posiłek był związany z głodem czy zachcianką?	Emocje, myśli towarzyszące (czy posiłek miał uspokoić nerwy - poprawić samopoczucie?)
8:00	Śniadanie	kromka chleba grahama, łyżeczka masła, liść sałaty, pół pomidora, plasterk szynki drobiowej, herbata z 2 łyżeczkami cukru	głodem	nie
10:00	przekąska	2x baton kinder bueno	zachcianką	stres związany z egzaminem, smutek bo ktoś mi powiedział coś przykrego- chciałam poprawić sobie szybko nastrój
15:00	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem jedna porcja. Kotlet drobiowy smażony, dwa ziemniaki gotowane, surówka z marchewki i jabłka. 2 szklanki soku pomarańczowego.	głodem	byłam rozdrażniona i bardzo głodna

Dzienniczek żywieniowy

[illegible]

Dzienniczek żywieniowy

[illegible]

Dzienniczek żywieniowy

[illegible]