DZIENNICZEK SPOŻYWANIA POKARMÓW

softimed
PORADNIA DIETETYCZNA

Imię i nazwisko: .....

Data urodzenia: .....

Telefon / e-mail: .....

Dlaczego należy go prowadzić?

Dzienniczek spożywania pokarmów jest bardzo dobrym źródłem informacji dla dietetyka. Pozwala na ocenę sposobu odżywiania, pomaga wyeliminować ewentualne błędy żywieniowe, pozwala poznać styl życia, preferencje oraz rozkład spożywanych posiłków Pacjenta.

Przez jaki okres należy spisywać spożywane pokarmy, płyny?

Optymalnym okresem spisywania wszystkich spożywanych pokarmów oraz wypijanych płynów jest 7 dni (każdy dzień tygodnia). Taki tygodniowy spis pozwala dietetykowi na wnikliwą ocenę sposobu odżywiania się. Z uwagi, że 7 dni zapisywania może okazać się trudne, wymagane są **3 dni** prowadzenia zapisków. Ważne jest jednak by przynajmniej jeden dzień był wolny od pracy.

Co należy zapisywać?

Wszystko. W dzienniczku spożywania pokarmów należy zapisywać **wszystkie spożyte posiłki** wraz ze wskazaniem ich ilości. Bardzo istotne jest podawanie informacji o spożytych produktach, jak:

- Rodzaj pieczywa (np.: ciemne, jasne, żytnie, orkiszowe, chrupkie, itp.)
- Rodzaj używanego tłuszczu (np. olej słonecznikowy, masło)
- Zawartość tłuszczu (np.: śmietana 8%)
- Sposób obróbki kulinarnej (np.: smażenie, gotowanie w wodzie, gotowanie na parze)
- Wszystkie używane do przygotowania posiłku produkty,
- Ilość spożywanego pokarmu – jeśli to możliwe to proszę podać gramaturę lub użyć miar kuchennych, np.: 1 szklanka, 2 łyżeczki, 2 kromki, itp.
- Ilość wypitych płynów (np.: woda, herbata czarna, sok).

Proszę podać również informacje o stosowaniu suplementów (ile, nazwę).

PRZYKŁAD

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość w g lub miara kuchenna	Uwagi dotyczące pokarmów
7.00	Śniadanie I	chleb masło ser żółty pomidor szczypiorek herbata cukier	2 kromki 1 łyżeczka 2 plastry 1 średniej wielkości 2 łyżeczki 200 ml 2 łyżeczki	razowy 82% tłuszczu gouda czarna herbata biały cukier
8.00	Płyn	Herbata zielona	150 ml	
9.30	Śniadanie II	placek drożdżowy kawa zbożowa mleko	1 kawałek 100 ml 50 ml	 3,5 % tłuszczu
10.00	Przekąska	Wafel	1 szt. 50 g	W czekoladzie

Ważne by dzienniczek spożywania posiłków zawierał pełne i prawdziwe zapiski.

DZIEŃ 1

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość w g lub miara kuchenna	Uwagi dotyczące pokarmów

DZIEŃ 2

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość w g lub miara kuchenna	Uwagi dotyczące pokarmów

DZIEŃ 3

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość w g lub miara kuchenna	Uwagi dotyczące pokarmów