



Poradnia **Dietetyki** Klinicznej

mgr Magdalena Tomczyk

DZIENNICZEK ŻYWIENIA

Twoje imię i nazwisko:

.....

Osobisty dzienniczek żywienia Pacjenta
pozwala mi przeanalizować jego dotychczasowy sposób żywienia oraz
zwrócić uwagę na elementy diety które warto zmodyfikować.

Wypełnienie dzienniczka zgodnie z poniższymi wskazówkami i zabranie go
na konsultację przyczynia się do tego, że wizyta w poradni dietetycznej
jest efektywniejsza.

Instrukcja:

1. Dzienniczek wypełniaj przez 3 dni (dwa dni, które spędzasz w pracy/na uczelni oraz 1 dzień weekendowy).
2. Zapisuj wszystkie spożywane produkty i napoje oraz ich ilość i godzinę spożycia.
3. Notuj wszystko NA BIEŻĄCO, by mieć pewność, że o niczym nie zapomnisz.
4. Zapisuj wszystko szczerze oraz **odżywiaj się w sposób dla Ciebie typowy** – dzięki temu będzie możliwe ustalenie, które z nawyków zmienić.
5. Dzienniczek żywieniowy można wydrukować i wypełnić, bądź napisać na kartce według schematu.

Bardzo proszę o **szczerze** zapisanie wszystkiego, pamiętając o przekąskach, słodyczach oraz wszelkich dodatkach typu cukier/miód do herbaty czy tłuszcz wykorzystany do przygotowania potrawy.

Dodatkowo proszę o spisanie wszystkich produktów i potraw **nie lubianych** oraz **preferowanych**.

Produkty, potrawy, napoje LUBIANE:

Produkty, potrawy, napoje NIELUBIANE:

PONIEDZIAŁEK:

Pobudka:
Sen:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

WODA :



AKTYWNOŚĆ :

.....

.....

WTOREK:

Pobudka:
Sen:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

WODA :



AKTYWNOŚĆ :

.....

.....

ŚRODA:

Pobudka:
Sen:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

WODA :



AKTYWNOŚĆ :

.....
.....

CZWARTEK:

Pobudka:
Sen:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

WODA :



AKTYWNOŚĆ :

.....

.....

PIĄTEK:

Pobudka:
Sen:

POSIŁEK

godz.:

POSIŁEK

godz.:

POSIŁEK

godz.:

POSIŁEK

godz.:

POSIŁEK

godz.:

POSIŁEK

godz.:

WODA :



AKTYWNOŚĆ :

.....

.....

SOBOTA:

Pobudka:
Sen:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

WODA :



AKTYWNOŚĆ :

.....

.....

NIEDZIELA:

Pobudka:
Sen:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

POSILEK

godz.:

WODA :



AKTYWNOŚĆ :

.....
.....

Miejsce na Twoje notatki



Poradnia *Dietetyki* Klinicznej

Poradnia Dietetyki Klinicznej Magdalena Tomczyk

506 617 770

www.poradniadietetyki.com.pl

kontakt@poradniadietetyki.com.pl

Gabinet Oświęcim

ESKULAP, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 7,
32-600 Oświęcim

Gabinet Bielsko-Biała

TRIMED, ul. Karpacka 24/B4,
43-300 Bielsko-Biała