

## Dzienniczek żywieniowy

Przed umówioną wizytą u dietetyka w Medical Magnus Clinic prosimy o wypełnienie niniejszego dzienniczka żywieniowego. Został on przygotowany przez naszego dietetyka **mgr Adriana Kwaśnego**, który na jego podstawie:

1. przeanalizuje Twoje aktualne nawyki żywieniowe,
2. wskaże ewentualne błędy żywieniowe,
3. pomoże wprowadzić niezbędne zmiany w Twojej diecie.

**Dzienniczek uzupełniaj przez minimum 3 dni, zarówno w dzień pracujący, jak i w dzień wolny.**

- ✓ Dokładnie zapisuj wszystko, co zostało przez Ciebie zjedzone i wypite w ciągu dnia. Zrób to sumiennie i nie staraj się zmieniać swoich nawyków i przyzwyczajeń. Pamiętaj o zapisaniu ilości użytego cukru do posłodzenia kawy czy herbaty.
- ✓ Zapisuj czas i miejsce posiłku. Dzięki temu przygotowany jadłospis będzie dopasowany do rytmu Twojego dnia i miejsc przyjmowania posiłków.
- ✓ W rubryce „Skład posiłku” wypisz wszystkie składniki danego dania – zarówno rodzaj użytego produktu (np. pieczywo – pszenne, żytnie, orkiszowe; ryż – biały, pełnoziarnisty, dziki; makaron – pszenny, pełnoziarnisty, bezglutenowy itd.), jak i nazwę handlową bądź producenta produktu (np. serek homogenizowany Bieluch, margaryna Flora, polędwica sopocka, mleko łąciate 2% itd.).
- ✓ Określ ilość spożytego pokarmu – możesz zastosować miary domowe (łyżeczka, łyżka, szklanka, kromka) lub orientacyjną gramaturę (50g, 300g).
- ✓ Zapisz intensywność głodu i sytości po posiłku w skali:

Głód:	Sytość:
1 – nie jestem głodny	1 – nie najadłem się
5 – jestem wilczo głodny	5 – jestem pełny
- ✓ Jeżeli po posiłku wystąpią objawy ze strony przewodu pokarmowego, takie jak: ból brzucha, mdłości, objanie (przypominanie), zgaga, wzdęcia itd., wpisz swoje obserwacje do rubryki „Uwagi po posiłku”.
- ✓ W rubryce „Aktywność” wpisz swoją aktywność w ciągu dnia – zapisuj zarówno treningi, czynności domowe takie jak sprzątanie, spacer, odpoczynek czy drzemkę.
- ✓ Zapisuj ilość wypitej wody i jej nazwę handlową. Jeżeli pijesz wodę prosto z kranu lub ją filtrujesz, zapisz to w odpowiednim miejscu.

**Dziękujemy i do zobaczenia w Medical Magnus Clinic :)**

