**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 Łaciate 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:

1 – nie jestem głodny

5 – jestem wilczo głodny

 Sytość:

 1 – nie najadłem się

 5 – jestem pełny

* Jeżeli po posiłku wystąpią objawy ze strony przewodu pokarmowego, takie jak: ból brzucha, mdłości, obijanie (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, spacery, 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 :)**

**Dzienniczek żywieniowy**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data:** |  | **Pobudka:** |  | **Praca**  | od: | do: | **Sen:** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Miejsce** | **Rodzaj posiłku** | **Skład posiłku:** | **Ilość** | **Głód** | **Sytość** | **Uwagi po posiłku** | **Aktywność** |
|      |    |      |    |      |    |      |    |      |

Ilość wypitej wody: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_