Regionalne Centrum Zdrowia
PentaHospitals

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY - WZÓR

Dzienniczek żywieniowy, to proste narzędzie do samoobserwacji oraz wdrażania zmian w codziennym sposobie żywienia. Dzięki prowadzeniu zapisków masz realny obraz tego, co zjadasz i wypijasz na co dzień. Dzienniczek, to również bardzo przydatne narzędzie do budowania nowych nawyków żywieniowych. Każdego dnia zanotuj w odpowiednich rubryczkach posiłki, napoje oraz aktywność fizyczną. Dzienniczek żywieniowy zabieraj ze sobą na każdą kolejną wizytę kontrolną u dietetyka.

Rodzaj posiłku (śniadanie, obiad, kolacja, II śniadanie, podwieczorek, przekąska	**Godzina spożycia**	**Skład/produkty**	**Ilość produktów (w gramach lub miarach domowych (np. łyżka, garść, kromka)**	**Płyny (woda, kawa, herbata, pozostałe; podaj w ml lub w miarach domowych szklanka, kubek)**	**Aktywność fizyczna**	**Samopoczucie (w tym objawy, np. ból brzucha, zgaga, spadek energii, wzdęcia, itp.)**	**Uwagi/notatki/pytania do dietetyka**

Opracował: Magdalena Howzan – Ptaszkowska,
Dietetyk kliniczny.