Jak przygotować prawidłowy dzienniczek:

**Proszę zapisywać wszystko zgodnie z prawdą. Wizyta ma na celu indywidualną pomoc i dostosowanie zaleceń do aktualnych potrzeb pacjenta ☺**

**Im lepiej poznam Twoje nawyki żywieniowe, tym efektywniejsza będzie nasza współpraca**

- w ciągu trzech dni (dwa powszednie, jeden weekendowy) zapisywać na bieżąco każdy (łącznie z napojami/wodą) spożyty produkt

- zapis powinien zawierać :

* **Godzinę**
* **Spożywany produkt** (proszę zwrócić uwagę na rodzaj spożytego produktu, np.:

w przypadku nabiału - na ilość zawartego w nim tłuszczu np. mleko 3,2%, ser twarogowy tłusty/chudy;

w przypadku pieczywa: rodzaj – chleb pszenny, bułka grahamka itd.;

w przypadku tłuszczu – rodzaj np. oliwa/ olej, śmietana 12%, 18%...

itd.

* **Sposób przygotowania potrawy/posiłku** (np. smażony/pieczony/ugotowany w wodzie/na parze itp.)
* **Wielkość/ilość** (wystarczy podawać miarę domową – łyżka/łyżeczka/szklanka/ 1 baton, 1 plasterek itd.)

- nie zapominać o zapisywaniu przekąsek oraz napojów

- zanotować godzinę pobudki oraz snu

- notować czy posiłek jedzony jest w domu czy np. w pracy/szkole itp.

Przykładowy jadłospis

DZIEŃ I (data)

**8:00** pobudka

**9:30** śniadanie (dom):

bułka pszenna – 1 sztuka

Ser żółty gouda – 2 plasterki

Masło – 2 łyżeczki

Pomidor – 3 plasterki

Kubek herbaty z 1 łyżeczką cukru

**10:00** przekąska (praca):

woda mineralna – szklanka

Czekolada mleczna – 5 kostek

14:00 obiad:

Panierowana pojedyncza pierś kurczaka, usmażona na oleju

Ziemniaki 3 szt. omaszczone łyżeczką masła

Surówka z jabłka i marchewki 3 łyżki, skropione 1 łyżeczką oleju

**Itd.**