**DZIENNICZEK SPOŻYCIA**

Imię i nazwisko: ...............................................................................

Data urodzenia: ...............................................................................

Masa ciała: ...............kg

Wzrost: ............cm

**Sposób wypełniania:**

* Proszę o wypełnianie arkusza przez 3 niekolejne dni, w tym 2 dni powszednie i 1 dzień weekendowy, np. wtorek, czwartek, sobota lub środa, piątek, niedziela.
* Proszę o – w miarę możliwości – wypełnianie kwestionariusza na bieżąco, bezpośrednio po każdym posiłku.
* Proszę o szczegółowe wpisywanie wszystkich produktów i napojów, które zostały spożyte w ramach danego posiłku (jak spis składników w przepisie kulinarnym). Przykładowo:
  + rodzaj pieczywa – np. chleb mieszany, chleb żytni razowy, bułki kajzerki, bułki grahamki;
  + czym pieczywo było posmarowane – masło, margaryna + % tłuszczu;
  + rodzaj wędliny – np. szynka, polędwica, kiełbasa + wieprzowa, drobiowa;
  + rodzaj sera – np. żółty Gouda pełnotłusty, biały chudy, biały półtłusty;
  + rodzaj dżemu – smak + niskosłodzony/wysokosłodzony;
  + do picia sok / napój / nektar + smak;
  + herbata / kawa – czy słodzona? czym? ile łyżeczek? czy z dodatkiem mleka (ile + % tłuszczu).
* Jeśli Pani/Pan przez cały dzień popijał(a) regularnie jeden napój w ilościach trudnych do określenia, ale wie, że w sumie było to np. 1,5 litra, to proszę podać taką informację na samym końcu np. "w ciągu całego dnia wypiłam/-em 1,5 litra wody mineralnej + nazwa".
* W przypadku potraw, proszę o wypisanie wszystkich jej składników, np. sałatka z tuńczykiem (ryż biały/brązowy, tuńczyk w sosie własnym/w oleju, kukurydza konserwowa, papryka czerwona, jogurt naturalny 2% tłuszczu, majonez + ilość tłuszczu).
* Proszę podać sposób przyrządzania potrawy (gotowanie, pieczenie, smażenie).
* W przedostatniej kolumnie proszę podać ilość każdego spożytego produktu – można ją określić w miarach domowych tj. szklanka, łyżka (płaska, czubata), kromka (cienka, średniej grubości, gruba) itp.; w przypadku warzyw i owoców a także bułek proszę napisać ilość sztuk z określeniem „mały”, „średni”, „duży” albo w gramach – spisać z opakowania.
* W ostatniej kolumnie proszę określić odczucia towarzyszące posiłkowi – uczucia, emocje, nastrój, stopień odczuwanego głodu, myśli pojawiające się podczas jedzenia itp.

**Dzień 1**

Data: ......................................... Dzień tygodnia: .......................................................

Aktywność fizyczna: mała / średnia / duża (proszę zaznaczyć)

Proszę opisać swoją aktywność fizyczną: .............................................................................................................................................................

.............................................................................................................................................................

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek (przykładowo) | Godzina posiłku | Produkty lub potrawy (nazwy handlowe, receptury/przepisy) | Wielkość porcji (miary domowe/  gramy) | Odczucia podczas jedzenia |
| Śniadanie |  |  |  |  |
| II śniadanie |  |  |  |  |
| Obiad |  |  |  |  |
| Kolacja |  |  |  |  |
| Pojadanie |  |  |  |  |

**Dzień 2**

Data: ......................................... Dzień tygodnia: .......................................................

Aktywność fizyczna: mała / średnia / duża (proszę zaznaczyć)

Proszę opisać swoją aktywność fizyczną: .............................................................................................................................................................

.............................................................................................................................................................

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek (przykładowo) | Godzina posiłku | Produkty lub potrawy (nazwy handlowe, receptury/przepisy) | Wielkość porcji (miary domowe/  gramy) | Odczucia podczas jedzenia |
| Śniadanie |  |  |  |  |
| II śniadanie |  |  |  |  |
| Obiad |  |  |  |  |
| Kolacja |  |  |  |  |
| Pojadanie |  |  |  |  |

**Dzień 3**

Data: ......................................... Dzień tygodnia: .......................................................

Aktywność fizyczna: mała / średnia / duża (proszę zaznaczyć)

Proszę opisać swoją aktywność fizyczną: .............................................................................................................................................................

.............................................................................................................................................................

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Posiłek (przykładowo) | Godzina posiłku | Produkty lub potrawy (nazwy handlowe, receptury/przepisy) | Wielkość porcji (miary domowe/  gramy) | Odczucia podczas jedzenia |
| Śniadanie |  |  |  |  |
| II śniadanie |  |  |  |  |
| Obiad |  |  |  |  |
| Kolacja |  |  |  |  |
| Pojadanie |  |  |  |  |