

Spis posiłków



Imię i nazwisko:

Aktualna masa ciała: kg

Sposób wypełniania:

- Spisz posiłki, które jadł__ś przez wybrane 3 dni z tygodnia. Ważne, żeby były to 3 niekolejne dni, w tym 2 dni powszednie i 1 dzień weekendowy, np. wtorek, czwartek, sobota lub środa, piątek, niedziela. Możesz nadać posiłkom własne nazwy (np. posiłek 1, posiłek 2, itp.).
- Postaraj się – w miarę możliwości – wypełniać kwestionariusz na bieżąco, bezpośrednio po każdym posiłku. Możesz robić zdjęcia jedzonych produktów i spisać je później.
- Postaraj się zapisywać szczegółowo wszystkie produkty i napoje, które spożywasz w ramach danego posiłku – w tym wchodzące w skład potraw (chyba, że było to gotowe danie; postaraj się wtedy w miarę dokładnie określić, co się w nim znajdowało albo napisz konkretną nazwę). Możesz wyobrazić sobie, że robisz listę składników jak w przepisie kulinarnym. Notuj takie informacje jak:
 - rodzaj pieczywa – np. chleb mieszany, chleb żytni razowy, bułki kajzerki, bułki grahamki;
 - czym pieczywo było posmarowane – masło, margaryna + % tłuszczu albo nazwa;
 - 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);
 - sposób przyrządzania potrawy (gotowanie, pieczenie, smażenie).
- Jeśli przez cały dzień popijał__ś regularnie jeden napój i wiesz, że w sumie było to np. 1,5 litra, to możesz podać taką informację na samym końcu np. "w ciągu całego dnia wypił__m 1,5 litra wody mineralnej + nazwa".
- W przedostatniej kolumnie podaj ilość każdego spożytego produktu – możesz ją określić w miarach domowych tj. szklanka, łyżka (płaska, czubata), kromka (cienka, średniej grubości, gruba) itp.; w przypadku warzyw i owoców a także bułek, napisz liczbę sztuk z określeniem „mały”, „średni”, „duży” albo w gramach – spis z opakowania.
- W ostatniej kolumnie określ odczucia towarzyszące posiłkowi – uczucia, emocje, nastrój, stopień odczuwanego głodu, myśli pojawiające się podczas jedzenia, ewentualnie sytuację (np. impreza ze znajomymi) itp.

Dzień 1

Data:

Dzień tygodnia:

Aktywność fizyczna: mała średnia duża

Opisz swoją aktywność fizyczną:

Posiłek (przykładowo)	Godzina posiłku	Produkty, potrawy, składniki potraw	Wielkość porcji (miary domowe/ gramy)	Odczucia podczas jedzenia

Dzień 2

Data:

Dzień tygodnia:

Aktywność fizyczna: mała średnia duża

Opisz swoją aktywność fizyczną:

Posiłek (przykładowo)	Godzina posiłku	Produkty, potrawy, składniki potraw	Wielkość porcji (miary domowe/ gramy)	Odczucia podczas jedzenia

Dzień 3

Data:

Dzień tygodnia:

Aktywność fizyczna: mała średnia duża

Opisz swoją aktywność fizyczną:

Posiłek (przykładowo)	Godzina posiłku	Produkty, potrawy, składniki potraw	Wielkość porcji (miary domowe/ gramy)	Odczucia podczas jedzenia