

**Imię i nazwisko:** \_\_\_\_\_ **Data:** \_\_\_\_\_

Dzienniczek żywieniowy i listę przyjmowanych leków i suplementów diety proszę przygotować na pierwszą wizytę

– w formie wydruku,

– lub proszę o przesłanie na adres e-mail: paulina.woloszyk.gda@gmail.com

**Lista przyjmowanych leków i suplementów diety:**

Proszę o kompletny spis wszystkich przyjmowanych leków oraz suplementów diety.

<b>Leki</b>		
Nazwa handlowa leku	Przyjmowana dawka dobowa (np. 3 razy na dobę po 2 tabletki – 6 tabletek na dobę)	Pora dnia i sposób przyjmowania leku (np. rano na czczo, przed posiłkiem, do posiłku, po posiłku)

<b>Suplementy diety</b>		
Nazwa handlowa suplementu	Przyjmowana dawka dobowa	Pora dnia i sposób przyjmowania

## **Instrukcja prowadzenia dzienniczka żywieniowego:**

Dzienniczek spożycia stanowi podstawę do analizy dotychczasowych nawyków żywieniowych pacjenta oraz składu diety (wartości energetycznej i odżywczej posiłków). **Proszę o bieżące notowanie w tabeli aktualnego jadłospisu (przez okres przynajmniej 3 dni, w razie możliwości 7 dni z wyszczególnieniem dni roboczych i wolnych od pracy np. weekendów), postępując według instrukcji:**

1. w kolumnie *Posilek* proszę zapisać rodzaj posiłku (I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja, przekąska, inny),
2. przy każdym posiłku należy podać godzinę jego spożycia,
3. przy pierwszym posiłku (np. śniadanie) należy podać czas od przebudzenia,
4. jeżeli posiłek nie został spożyty proszę pozostawić puste miejsce w tabeli,
5. obok produktu należy podać jego gramaturę wyrażoną w gramach / mililitrach [g, ml] lub kilogramach / litach [kg, L],
6. do określenia gramatury produktu można posłużyć się wagą kuchenną, informacją na opakowaniu (np. kubeczek jogurtu = 150ml) lub miarą domową (np. łyżeczka cukru, łyżka oliwy, szklanka mleka, garść malin, kromka chleba, kostka czekolady, torebka ryżu, 3 sztuki suszonej śliwki, małe/duże jabłko itp.),
7. w przypadku dań należy uwzględnić sposób przyrządzenia (np. smażenie, duszenie, gotowanie w wodzie, na parze itp.) oraz składniki (np. wymienić wszystkie składniki zupy, rodzaj mięsa np. mięso drobiowe – pierś, udo, skrzydełko),
8. proszę o bieżące notowanie wszystkich spożywanych produktów (w tym wypijanych napojów, kawy, wody, itd.),
9. na stronie 3 znajduje się przykład wypełnienia tabeli.

### Przykład:

- w razie możliwości **proszę o ważenie produktów na wadze kuchennej** uwzględniając tylko części jadalne (np. pomarańcza bez skórki, obrane jabłko), produkty przed gotowaniem (np. surowe mięso, suchy ryż, itp.) lub po ugotowaniu,
- poniżej przykład z zastosowaniem miar domowych i informacji z opakowań.

<b>Dzień 1      data: 05.04 (środa)</b>		
<b>POSILEK</b>	<b>PRODUKTY / SKŁADNIKI:</b>	<b>MASA</b>
<b>Posilek 1: Śniadanie I</b> Owsianka z owocami Kawa z cukrem i mlekiem  Godzina: 8.00	Płatki owsiane górskie Mleko spożywcze, 3,2% Truskawki Banan, średni Kawa z mlekiem Cukier	5 łyżek 1 szklanka 1 garść 1 sztuka 1 szklanka 1 łyżeczka
<b>Posilek 2: Śniadanie II</b>  Godzina: 12.00	Serek wiejski  Jabłko, duże	1 opakowanie = 200g  1 sztuka
<b>Posilek 3: Obiad</b> Smażone kotlety z piersi z kurczaka (panierowane) z ziemniakami, gotowany na maśle groszek z marchewką  Godzina: 17.00	Kurczak, pierś surowa Olej rzepakowy do smażenia Ziemniaki, średnie Groszek z marchewką ugotowany Masło ekstra Sok pomarańczowy	150 g 2 łyżki 3 sztuki 5 łyżek 1 łyżeczka 1 szklanka
<b>Posilek 4: Podwieczorek</b> Ryż z musem truskawkowym i śmietaną posypyany migdałami  Godzina: 18.00	Ryż biały Mus truskawkowy Śmietana, 12%, Migdały, płatki	1 torebka=100g 5 łyżek 2 łyżki 1 łyżka
<b>Posilek 5: Kolacja</b> Kanapki  Godzina: 21.00	Chleb orkiszowy Masło ekstra Ser Gouda Połędwica Sopocka Pomidor, średni	2 kromki 20 g 2 plastry 4 plastry 1 sztuka
<b>Przekąski pomiędzy posiłkami, napoje</b>	Śliwka suszona bez pestki, Kefir, Woda mineralna	5 sztuk 1 op. = 300ml 1,5 L

Dzień 1      data:		
POSILEK	PRODUKTY / SKŁADNIKI:	MASA
<b>Posilek 1:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 2:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 3:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 4:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 5:</b>       Godzina:		
<b>Przekąski pomiędzy posiłkami, napoje</b>		

Dzień 2      data:		
POSIŁEK	PRODUKTY / SKŁADNIKI:	MASA
<b>Posiłek 1:</b>       Godzina:		
<b>Posiłek 2:</b>       Godzina:		
<b>Posiłek 3:</b>       Godzina:		
<b>Posiłek 4:</b>       Godzina:		
<b>Posiłek 5:</b>       Godzina:		
<b>Przekąski pomiędzy posiłkami, napoje</b>		

Dzień 3      data:		
POSIŁEK	PRODUKTY / SKŁADNIKI:	MASA
<b>Posiłek 1:</b>       Godzina:		
<b>Posiłek 2:</b>       Godzina:		
<b>Posiłek 3:</b>       Godzina:		
<b>Posiłek 4:</b>       Godzina:		
<b>Posiłek 5:</b>       Godzina:		
<b>Przekąski pomiędzy posiłkami, napoje</b>		

Dzień 4      data:		
POSILEK	PRODUKTY / SKŁADNIKI:	MASA
<b>Posilek 1:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 2:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 3:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 4:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 5:</b>       Godzina:		
<b>Przekąski pomiędzy posiłkami, napoje</b>		

Dzień 5      data:		
POSILEK	PRODUKTY / SKŁADNIKI:	MASA
<b>Posilek 1:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 2:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 3:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 4:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 5:</b>       Godzina:		
<b>Przekąski pomiędzy posiłkami, napoje</b>		



Dzień 6      data:		
POSILEK	PRODUKTY / SKŁADNIKI:	MASA
<b>Posilek 1:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 2:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 3:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 4:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 5:</b>       Godzina:		
<b>Przekąski pomiędzy posiłkami, napoje</b>		

Dzień 7      data:		
POSILEK	PRODUKTY / SKŁADNIKI:	MASA
<b>Posilek 1:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 2:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 3:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 4:</b>       Godzina:		
<b>Posilek 5:</b>       Godzina:		
<b>Przekąski pomiędzy posiłkami, napoje</b>		