

Data: _____

Dzienniczek żywieniowy i listę przyjmowanych leków i suplementów diety proszę przygotować na pierwszą wizytę w formie wydruku.

Lista przyjmowanych leków i suplementów diety:

Proszę o kompletny spis wszystkich przyjmowanych leków oraz suplementów diety.

Leki		
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)

Suplementy diety		
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.

Dzień 1 data: 05.04 (środa)		
POSILEK	PRODUKTY / SKŁADNIKI:	MASA
Posilek 1: Śniadanie I 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
Posilek 2: Śniadanie II Godzina: 12.00	Serek wiejski Jabłko, duże	1 opakowanie = 200g 1 sztuka
Posilek 3: Obiad 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
Posilek 4: Podwieczorek 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
Posilek 5: Kolacja Kanapki Godzina: 21.00	Chleb orkiszowy Masło ekstra Ser Gouda Polędwica Sopotcka Pomidor, średni	2 kromki 20 g 2 plastry 4 plastry 1 sztuka
Przekąski pomiędzy posiłkami, napoje	Śliwka suszona bez pestki, Kefir, Woda mineralna	5 sztuk 1 op. = 300ml 1,5 L

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

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

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

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

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

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

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