**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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 Posiłek 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)**** | | |
|  | | |
| ****POSIŁEK**** | **PRODUKTY / SKŁADNIKI:** | **MASA** |
|  | | |
| ****Posiłek 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** |
|  | | |
| ****Posiłek 2: Śniadanie II****  **Godzina: 12.00** | **Serek wiejski**  **Jabłko, duże** | **1 opakowanie = 200g**  **1 sztuka** |
|  | | |
| ****Posiłek 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** |
|  | | |
| ****Posiłek 4: Podwieczorek****  **Ryż z musem truskawkowym  i śmietaną posypany migdałami**  **Godzina: 18.00** | **Ryż biały**  **Mus truskawkowy**  **Śmietana, 12%,**  **Migdały, płatki** | **1 torebka=100g**  **5 łyżek**  **2 łyżki**  **1 łyżka** |
|  | | |
| ****Posiłek 5: Kolacja****  **Kanapki**  **Godzina: 21.00** | **Chleb orkiszowy**  **Masło ekstra**  **Ser Gouda**  **Polędwica Sopocka**  **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:** | | |
|  | | |
| **POSIŁEK** | **PRODUKTY / SKŁADNIKI:** | **MASA** |
|  | | |
| ****Posiłek 1:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 2:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 3:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 4:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 5:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Przekąski pomiędzy posiłkami, napoje**** |  |  |
|  | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień 2 data:** | | |
|  | | |
| **POSIŁEK** | **PRODUKTY / SKŁADNIKI:** | **MASA** |
|  | | |
| ****Posiłek 1:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 2:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 3:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 4:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 5:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Przekąski pomiędzy posiłkami, napoje**** |  |  |
|  | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień 3 data:** | | |
|  | | |
| **POSIŁEK** | **PRODUKTY / SKŁADNIKI:** | **MASA** |
|  | | |
| ****Posiłek 1:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 2:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 3:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 4:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 5:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Przekąski pomiędzy posiłkami, napoje**** |  |  |
|  | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień 4 data:** | | |
|  | | |
| **POSIŁEK** | **PRODUKTY / SKŁADNIKI:** | **MASA** |
|  | | |
| ****Posiłek 1:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 2:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 3:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 4:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 5:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Przekąski pomiędzy posiłkami, napoje**** |  |  |
|  | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień 5 data:** | | |
|  | | |
| **POSIŁEK** | **PRODUKTY / SKŁADNIKI:** | **MASA** |
|  | | |
| ****Posiłek 1:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 2:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 3:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 4:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 5:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Przekąski pomiędzy posiłkami, napoje**** |  |  |
|  | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień 6 data:** | | |
|  | | |
| **POSIŁEK** | **PRODUKTY / SKŁADNIKI:** | **MASA** |
|  | | |
| ****Posiłek 1:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 2:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 3:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 4:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 5:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Przekąski pomiędzy posiłkami, napoje**** |  |  |
|  | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień 7 data:** | | |
|  | | |
| **POSIŁEK** | **PRODUKTY / SKŁADNIKI:** | **MASA** |
|  | | |
| ****Posiłek 1:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 2:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 3:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 4:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Posiłek 5:****  **Godzina:** |  |  |
|  | | |
| ****Przekąski pomiędzy posiłkami, napoje**** |  |  |
|  | | |