

ZASADY PROWADZENIA DZIENNICZKA ŻYWIENIOWEGO

1. Zapisuj wszystkie posiłki, przekąski oraz napoje, które spożyłeś/aś w ciągu dnia.
2. Dzienniczek prowadź przez minimum 3 dni (im więcej tym lepiej) – ważne żeby były to dni typowe, nie świąteczne. Dobrze, jeśli jeden z tych dni to typowa sobota lub niedziela. Notuj na bieżąco, nie zostawiaj tego na później.
3. Zapisuj wszystko co zjadasz i pijesz- rodzynki, orzeszki, kabanos, łyżeczka miodu.
4. Określ i zapisz ilość cukru dodanego (1 kostka, łyżeczka).
5. Zapisuj przybliżony czas spożycia.
6. Pisz rodzaj posiłku np. śniadanie czy drugie śniadanie albo podjadanie lub np. nuda, stres, apetyt na słodczye itp.
7. Zapisuj nazwę produktów i jeśli potrafisz określić – zawartość tłuszczu (np. jogurt 3%, mleko 2,0%, serek 15%, chleb pszenno-żytni itp.).
8. Zwróć uwagę na ilość. Jeśli możesz spisz wagę z opakowania np. jogurt 150g, w pozostałych przypadkach wpisuj np. jeden plasterzek, 2 łyżeczki, 4 płaskie łyżki np. kaszy gryczanej, pół szklanki, 1 średni ziemniak, 5 kulek winogron lub np. garść winogron.
9. Zapisuj również aktywność fizyczną - spacer czy zajęcia fitness - określ intensywność i czas.