

Jak przygotować dzienniczek żywieniowy? Praktyczne porady

Dzienniczek żywieniowy tworzy się poprzez zapis wszystkich swoich posiłków spożywanych w ciągu dnia. Powinien obejmować kilka dni, co jest jednak ważne, okres ten powinien zawierać dni tygodniowe oraz weekendowe.

Odpowiednio przygotowany dzienniczek żywieniowy stanowi podstawę interwencji dietetycznej. Z tego powodu warto poznać kilka zasad, które pomogą prawidłowo przygotować dzienniczek odżywiania.

- Zapisuj wszystkie posiłki zaraz po ich zjedzeniu, aby uniknąć pomyłek i najlepiej scharakteryzować każde danie;
- Wpisz wszystkie zjedzone produkty - a nie te użyte do przygotowania posiłku;
- Opisz jak najdokładniej produkt spożywczy (np. pieczywo - pszenne/ żytnie/ graham/ pełnoziarniste, jogurt - owocowy / naturalny, ile procent tłuszczu?);
- Zapisz wszelkie produkty zjedzone pomiędzy posiłkami - np. owoce, warzywa, paluszki, chipsy, orzeszki;
- Nie zapomnij o przyjętych suplementach, lekach i ich dawce;
- Wpisz wszystkie wypite płyny. O ile woda nie dostarcza energii, to już soki, czy słodzona kawa tak. Z tego powodu po zapisaniu każdego posiłku warto zastanowić się również nad płynami. Jeśli były spożyte razem z daniem, to warto je wpisać do danej rubryki posiłku. W przypadku płynów wypijanych niewielkimi porcjami można je zapisać jako ich sumę pod koniec dnia;
- Nie szacuj „na oko” porcji posiłku. Staraj się ważyć użyte do dania produkty- dzięki temu masz szansę świadomie nauczyć się miar domowych i nie generować nieprawidłowości w zapisie;
- Nie oszukuj! Dzienniczek żywieniowy ma dostarczyć wiadomości o typowym sposobie żywienia, nie ma sensu „upiększać” swojego jadłospisu.

Przewodnik miar domowych

Niekiedy opisywanie produktów w miarach domowych stwarza problemy, z tego powodu poniżej znajdziesz mały przewodnik.

Produkt	Miara domowa	Gramatura
Mleko/ kefir/ maślanka	1 szklanka	250 ml
Mąka	1 szklanka	160 g
Maliny / borówki	1 szklanka	140 g
Oleje/ smarowidła/ mąki/ nasiona	1 płaska łyżka	15 ml
Oleje/ smarowidła/ mąki/ nasiona	1 płaska łyżeczka	5 ml
Ser/ szynka	Plaster	20 g
Ser twarogowy	Plaster	20 g
Orzechy / suszona żurawina / rodzynki	Garść	30 g
Rukola/ szpinak / roszonek	Garść	20 g
Jaja	1 sztuka	50 g
Kajzerka	1 sztuka	50 g
Chleb	Kromka	30 g
Jabłko/ gruszka	1 sztuka	150 g
Kiwi/ nektarynka/ brzoskwinia	1 sztuka	90 g
Pomarańcza/ grejpfrut	1 sztuka	240 g
Banan	1 sztuka	150 g
Pomidor	1 sztuka (duża)	200 g
Ogórek	1 sztuka	200 g

WZÓR DZIENNICZKA ODŻYWIANIA

DZIEŃ 1 - 23.10.2020 - piątek

Godzina i miejsce posiłku	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe / gramatura	Uwagi, odczucia, wydarzenia
9:00 dom	Śniadanie Omlet z masłem orzechowym <ul style="list-style-type: none"> • Wiórki kokosowe • Banan • Masło orzechowe • Olej rzepakowy • Płatki owsiane • Jaja Herbata bez cukru	2 łyżki 1 sztuka 1 łyżka 1 łyżka 2 łyżki 3 sztuki 1 szklanka - 250ml	Omlet smażony, posmarowany masłem orzechowym, z dodatkiem banana.
13:00 praca	Drugie śniadanie Koktajl mango-pomarańcza <ul style="list-style-type: none"> • Kefir 2% • Mango • Pomarańcza • Siemię lniane 	1 szklanka - 250ml ½ sztuki 1 duża sztuka 1 łyżeczka	
16:00 dom	Obiad Makaron z kurczakiem i szpinakiem <ul style="list-style-type: none"> • Pierś z kurczaka • Czosnek • Makaron pełnoziarnisty • Olej rzepakowy • Pomidor • Śmietana 12% • Liście szpinaku • Masło Sok pomarańczowy 100%	100g 1 ząbek 1 szklanka – 90g 1 łyżeczka 1 sztuka 2 łyżki 5 garści 1 łyżeczka 1 szklanka – 250ml	Mięso podsmażone. Szpinak dorzucony do kurczaka. Makaron gotowany.
18:00 dom	Przekąska Baton Snikers Kawa z mlekiem bez cukru	1 sztuka 1 szklanka – 250ml	Ochota na coś słodkiego
20:00 dom	Kolacja Sałatka z mozzarellą <ul style="list-style-type: none"> • Chleb razowy • Ocet balsamiczny • Oliwa z oliwek • Pomidor • Rukola • Ser mozzarella light 	2 kromki 1 łyżka 1 łyżeczka 1 sztuka 3 garście ½ sztuki	
PŁYNY		Woda niegazowana 1,5 l	
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA		Jazda na rowerze – 30 minut	
LEKI I SUPLEMENTY DIETY		Witamina D 2000 IU	

* Posiłki, które postrzega Pan/Pani jako nadmierne (zaznaczyć *)