DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY - 24-GODZINNY

Dzienniczek żywieniowy służy analizie i ocenie dotychczasowych sposobu żywienia oraz nawyków żywieniowych. Stanowi on jedno z podstawowych narzędzi pracy obrazujących zachodzące zmiany, zarówno dla Pacjenta, jak i dietetyka. Przed pierwszą wizytą należy uzupełnić dzienniczek za okres 3 dni, jednakże należy zastosować się do kilku zasad:

- Należy wybrać dni typowe pod względem żywienia, w tym dwa dni w ciągu tygodnia oraz jeden dzień spośród weekendu;
- Notatki należy prowadzić na bieżąco;
- Należy notować wszystkie spożywane produkty, z zastosowaniem podziału na posiłki główne (śniadanie, obiad, kolacja), przekąski (II śniadanie, podwieczorek) oraz podjadanie i napoje;
- Należy notować nawet najdrobniejsze podjadanie, np. 5 orzechów włoskiech, kostka czekolady gorzkiej;
- W przypadku pominięcia jakiegokolwiek posiłku z grupy posiłków głównych, czy przekąsek należy zaznaczyć jego brak;
- Należy pamiętać o „ukrytych kaloriach” np. śmietana dodana do zupy, masło do kanapek, olej do smażenia czy cukier do kawy/herbaty;
- Ilości składników należy podawać w miarach domowych, np. łyżki, szklanki, kromki, garści
- Należy wypełnić go starannie, szczerze i sumiennie.

Data: ..... Dzień tygodnia: .....

GODZINA	RODZAJ POSIŁKU	POTRAWY I PŁYNY	SKŁADNIKI	ILOŚĆ