DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Imię i Nazwisko ..............................................................

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DZIEŃ TYGODNIA,  DATA | NAZWA POSIŁKU, GODZINA | RODZAJ POSIŁKU, SKŁAD POSIŁKU,ILOŚĆ i RODZAJ OBRÓBKI TERMICZNEJ\* | UWAGI  (emocje, odczucia\*\*, zastrzeżenia\*\*\*, aktywność fizyczna - jaka? jak długo? ) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

\* W SKŁADZIE POSIŁKU - należy podać orientacyjne (np. 1 łyżka sosu, 1 szklanka soku, jedna miseczka zupy...) lub (jeśli to możliwe) dokładne ilości spożytego dania (np. 100g piersi z kurczaka...) oraz rodzaj obróbki termicznej (gotowane, smażone na głębokim oleju, pieczone...).

\*\* EMOCJE: pobudzenie, senność, głód, sytość...- proszę podać skalę od 1 do 5 (gdzie 1 -to niskie odczucie, zero; a 5 -to bardzo wyraźne, duże odczucie.

\*\*\* ZASTRZEŻENIA: co mi nie pasuje w danym posiłku, w jakiej atmosferze był spożyty: w nerwach, stresie, na siedząco, chodząc, spokojnie...