

Dzienniczek żywieniowy

Imię i nazwisko

Proszę o jak najrzetelniejsze wypełnienie niniejszego wywiadu żywieniowego, który posłuży do oceny Pani/Pana stanu odżywienia. Dzienniczek należy wypełniać przez 2 dni (1 dzień powszedni i 1 wolny od pracy) uwzględniając ilość wypitych napoi, wielkość zjedzonych potraw i produktów oraz rodzaj.

WZÓR

Godz.	Spożywane potrawy i napojów	Ilość lub miary domowe	Dodatkowy komentarz: :ilość jaką zjadłaś/zjadłaś określ jako :najałam się/najałem się; umiarkowanie; nie najadłem się przejadłem się ;określ emocje, odczucia jakie towarzyszyły spożywaniu posiłku; okoliczności
8:00	- chleb - dżem - szynka - pomidor - herbata - cukier	1 kromka 1 łyżeczka 2 plasterki (40g) 1 sztuka 1 szklanka 1 łyżeczka	Jadłem w pośpiechu oglądając TV

Proszę podać stosowane suplementy diety witaminy i składniki mineralne (jaki preparat, w jakich ilościach i jak często):

-witamina C, jedna tabletką dziennie (100mg)

Dzień 1

Godz.	Spożywane potrawy i napoje	Ilość lub miary domowe	Dodatkowy komentarz: :ilość jaką zjadłaś/zjadłaś określ jako :najałam się/najałem się; umiarkowanie; nie najadłem się przejadłem się ;określ emocje, odczucia jakie towarzyszyły spożywaniu posiłku; okoliczności

Proszę podać stosowane suplementy diety witaminy i składniki mineralne (jaki preparat, w jakich ilościach i jak często):

--	--	--	--

Proszę podać stosowane suplementy diety witaminy i składniki mineralne (jaki preparat, w jakich ilościach i jak często):