

# DZIENNIK POSIŁKÓW

## Co tu znajdziesz?

1. Krótka instrukcja prowadzenia dziennika
2. Przykładowy dzień w dzienniku
3. Twój dziennik posiłków do uzupełnienia

## 1. Krótka instrukcja prowadzenia dziennika

### Co to jest dziennik posiłków ?

Dziennik posiłków to notatki, które pokazują Twój sposób odżywiania. Zapisujesz na bieżąco wszystko to, co zjadasz i wypijasz w ciągu doby.

### Po co Ci taki dziennik?

Dziennik jest ważny, gdy przygotowujesz się do pierwszej konsultacji z dietetykiem - zarówno twarzą w twarz, jak i przez internet. Bardzo ważne jest to, aby zapisywać wszystko.

Pozwoli to lepiej dopasować zalecenia dietetyczne oraz w razie potrzeby je zmodyfikować (np. uczucie pełności po posiłku może wskazywać na to, że porcje posiłków należy zmniejszyć).

Dziennik posiłków możesz prowadzić także w trakcie dietoterapii. Dzięki temu możesz lepiej kontrolować swój sposób odżywiania, a ja od razu będę widzieć, co warto poprawić.

### **Jak prowadzić dziennik posiłków?**

Ważne jest, aby dokładnie opisywać wszystkie posiłki - określać produkty, których używasz do przygotowania, opisywać sposób przygotowania (gotowanie, pieczenie, itp) oraz monitorować wielkość zjadanych porcji.

Ilość produktów możesz określać jak Ci wygodnie - w gramach lub w miarach domowych (łyżka oleju, szklanka ugotowanego na miękko makaronu świderki, garść orzechów laskowych, średnie jabłko, itd). W określaniu miar domowych przydatna jest strona [ilewazy.pl](http://ilewazy.pl).

Jeśli masz wagę kuchenną, możesz podawać ilości w gramach.

Jeśli nie masz czasu, aby dokładnie określić porcje, po prostu rób zdjęcia wszystkiemu, co jesz i pijesz. W notatkach uzupełnij informacje, których nie widać na zdjęciu, np. jakiego oleju użyłaś, czy jaki dokładnie jesz rodzaj chleba.

Ważny jest też sposób obróbki: czy mięso było smażone, czy duszone, makaron ugotowany al dente czy może na miękko.

Poniżej znajdziesz dziennik gotowy do wypełnienia. Dla przykładu pokazałam też pierwszy dzień.

### **Co wpisać w rubryce Uwagi?**

1. Wpisuj wszystkie uciążliwe objawy ze strony układu pokarmowego (wzdęcia, zaparcie, biegunki, bóle brzucha, zgaga, pieczenie w przełyku, uczucie pełności).  
Wpisuj objawy, które zauważysz po zjedzeniu danego posiłku.
2. Wpisuj wszystkie leki, zioła (w tym herbatki ziołowe) i suplementy, które przyjmujesz.

3. Określ, czy po zjedzeniu posiłku/przekąski, czułaś się przejedzona, najedzona, czy wciąż głodna./ Lub może zmęczona, albo miałaś ochotę na słodczy? Krótko mówiąc - wszystko, co nam pomoże w dopasowaniu zaleceń.

### **Przez ile prowadzić dziennik?**

W miarę możliwości dziennik najlepiej prowadzić przynajmniej 3-4 dni przed pierwszą konsultacją.

Jeśli konsultacja jest we wcześniejszym terminie, dziennik możesz dosłać po wypełnieniu, już po konsultacji.

Po wstępnym wypełnieniu warto kontynuować prowadzenie dziennika i prowadzić go systematycznie - dzięki temu łatwiej będzie śledzić stopień realizacji zaleceń i w razie potrzeby je modyfikować.

Równoczesna obserwacja i notatki na temat pojawiających się objawów niepożądanych (uczucie przepełnienia, bóle brzucha, wzdęcia lub inne) ułatwi również identyfikację produktów spożywczych lub innych czynników, które te objawy wywołują.

## 2. Przykładowy dzień w dzienniku

<b>Pora dnia [godzina] i rodzaj posiłku</b> [śniadanie/obiad/przekąska itp.]	<b>Produkty</b> [rodzaj produktu i jego ilość]	<b>Sposób przygotowania</b>	<b>Uwagi</b> <b>Objawy</b> <b>Samopoczucie</b> <b>Leki</b>
Śniadanie, 9.00	bułka pszenna mała, 2 łyżeczki masła, 2 łyżeczki dżemu morelowego (niskosłodzony)		uczucie pełności, suchość w jamie ustnej
Przekąska, 11.00	kisiel - 1 szklanka, 2 łyżeczki cukru, pół duszonego jabłka	jabłko bez skórki, duszone do miękkości z dodatkiem wody	
Obiad, 15.30	zupa krem: 1 ziemniak, 1 marchewka, 1 łyżeczka masła  pulpeciki z mięsa z indyka	warzywa gotowane w niewielkiej ilości wody  pulpety obsmażone i duszone, podlewane wodą	

### 3. Twój dziennik posiłków

Data:            Dzień tygodnia:

<b>Pora dnia</b> [godzina] <b>i rodzaj posiłku</b> [śniadanie/obiad/przekąska itp.]	<b>Produkty</b> [rodzaj produktu i jego ilość]	<b>Sposób przygotowania</b>	<b>Uwagi</b>

Data:            Dzień tygodnia:

<b>Pora dnia</b> [godzina] <b>i rodzaj posiłku</b> [śniadanie/obiad/przekąska itp.]	<b>Produkty</b> [rodzaj produktu i jego ilość]	<b>Sposób przygotowania</b>	<b>Uwagi</b>

