



### Zasady wypełniania dzienniczka:

- Zapisuj wszystko co zjadłaś/eś i wypitaś/eś danego dnia - nie tylko główne posiłki. Jeżeli pomiędzy podjadłaś/eś kilka orzeszków, cukierka, produkty te powinny się znaleźć w dzienniczku
- Każda łyżeczka cukru lub innego środka słodzącego, którego używa się do posłodzenia kawy lub herbaty
- Zapisuj ilości zjedzonych porcji, np. 3 łyżki otrębów pszennych, kubeczek jogurtu 150g, szklanka soku, 2 kromeczki ciemnego pieczywa
- Zapisuj nazwę produktu, np. jogurt naturalny (można napisać zawartość % tłuszczu), 1 kromka chleba razowego, 1 grahamka, kasza gryczana, jęczmienna, jaglana, sok pomarańczowy, itp.
- Notuj godziny spożywania posiłków
- Zapisuj godzinę, o której wstałaś/eś oraz o której się położyłaś/ położyłeś
- Zapisuj zarówno dni, w które pracujesz i te w których odpoczywasz. Zazwyczaj dni wolne od pracy różnią się od tych, w które pracujesz
- Dzienniczek wypełniaj na bieżąco. Jeżeli zrobisz to pod koniec dnia jest ryzyko, że wiele produktów, które zjadłaś/eś Ci umkną

### Jak wygląda poprawnie wypełniony dzienniczek ?

Dzień tygodnia:           Poniedziałek  
Data:                        08.07.2016  
Godziny pracy:           od 8:00-do 16:00  
Godzina wstania:         6:00  
Godzina pójścia spać:   23:00

POSIŁEK	GODZINA	POTRAWY, PRODUKTY, NAPOJE	MIARA (ILOŚĆ KROMEK, ŁYŻEK, SZKLANEK)
Śniadanie	07:00	- Chleb razowy - masło - wędlina drobiowa - ser żółty - pomidor  - Kawa - cukier - mleko	- 2 kromki - ok. łyżeczka - 4 plasterki - 2 plasterki - 2 plasterki  - kubek - 2 łyżeczki - 1/4 kubka



karmnik zdrowia  
poradnia dietetyczna

Dzień tygodnia: .....  
Data: .....  
Godziny pracy: .....  
Godzina wstania: .....  
Godzina pójścia spać: .....

POSIŁEK	GODZINA	POTRAWY, PRODUKTY, NAPOJE	MIARA (ILOŚĆ KROMEK, ŁYŻEK, SZKLANEK)