

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Moim celem jest jak najdokładniejsza ocena Państwa stanu odżywienia i nawyków żywieniowych. Stąd też prosba o dokładne wypełnienie niniejszego dzienniczka zgodnie z aktualnym sposobem odżywiania. Dzienniczek żywieniowy uzupełniaj przez 3 dni (2 dni robocze i jeden dzień weekendowy wolny od pracy/szkoty). Dzienniczek pozwoli mi poznać Twoje zwyczaje i nawyki żywieniowe, wskaże ewentualne błędy i niezbędne zmiany, które należy wprowadzić w diecie.

W dzienniczku żywieniowym zapisujemy wszystkie produkty spożywcze, potrawy, napoje i przekąski jakie w ciągu danego dnia spożyliśmy.

- Zapisujemy przybliżony czas spożycia posiłku lub przekąski (np. 12.30).
- Optymalnie jest zapisywać po każdym posiłku.
- Jak najdokładniej opisuj potrawę:
 - o Sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, pieczenie, smażenie)
 - o Uwzględnić wszystkie składniki użyte do przyrządzenia potrawy
 - o Określ rodzaj spożywanych produktów: np. ryż (np. biały, brązowy, dziki), pieczywo (np. jasne pszenne, pełnoziarniste, graham, orkiszowe, razowe, ze słonecznikiem), kasze (np. jaglana, gryczana, pęczak, jęczmienna, kuskus), płatki (np. owsiane, musli, kukurydziane, jaglane), tłuszcz (np. margaryna Kasia, masło extra łąciate, masło osełkowe, olej słonecznikowy, rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek), ser biały/twarogowy (chudy, półtłusty, tłusty), jogurt (naturalny, 1,5% tłuszczu, waniliowy) itd.
- Wpisujemy ilości (miary domowe np. 3 łyżki stołowe lub ½ szklanki albo gramaturę produktu np. 150 g jogurtu naturalnego).
- Starajmy się zapisywać nawet najmniejszą porcję (nawet gdy były to 3 orzeszki lub 2 winogrona). Spisuj na bieżąco, wywiad żywieniowy powinieneś mieć zawsze przy sobie.
- Zapisuj również spożywane danego dnia suplementy diety/ leki (np. witaminy, minerały – podaj nazwę suplementu i liczbę kapsułek, lub dawkę/dzień).
- Jeśli jakiegoś posiłku nie było proszę opuścić daną kratkę lub postawić kreskę.
- W razie wątpliwości (co do sposobu zapisu – posłuż się przygotowanym wzorem).
- Wypełniaj wywiad żywieniowy czytelnie.

Przykładowy dzień poprawnie wypełnionego dzienniczka

Godzina i miejsce spożycia posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi
7:30 dom	I śniadanie	Owsianka z jabłkiem i malinami <ul style="list-style-type: none"> • płatki owsiane górskie • mleko Łowicz 3,2% • jabłko • maliny Kawa: <ul style="list-style-type: none"> • mleko Łowicz 3,2% • cukier • kawa napar 	Miska 3 łyżki 1 szklanka 1 średnia szt. 5 sztuk	30 g 250 ml 120 g 20 g	Płatki gotowane na mleku, maliny i jabłko świeże
11:00 praca	II śniadanie lub przekąska	Jogurt naturalny Danone Sok jednodniowy marchwiowy Marwit	1 kubeczek 1 butelka	90 g 250 ml	
13:30 praca	Obiad	Spaghetti <ul style="list-style-type: none"> • makaron pełnoziarnisty Lubella • mięso mielone z indyka • passata pomidorowa Łowicz • pieczarki • olej do smażenia-rzepakowy • woda mineralna niegazowana 	$\frac{3}{4}$ szklanki pół talerzyka $\frac{3}{4}$ opakowania 5 sztuk 3 łyżki 1,5 szklanki	70 g 150 g 450 g 100 g 30 g 375 ml	Makaron al. dente, mięso podsmażone na patelni z pieczarkami i cebulką. Po pracy batonik - Twix
16:00 dom	Podwieczorek lub przekąska	Truskawki ze śmietaną <ul style="list-style-type: none"> • truskawki • śmietana Piątnica 12% • cukier 	mały woreczek 2 łyżki 1 łyżeczka	350 g 20 g 5 g	Truskawki rozdrobnione widelcem
20:00 dom	Kolacja	Kanapki z szynką, serem i warzywami <ul style="list-style-type: none"> • chleb pszenny • szynka- polędwica sopocka • ser żółty gouda tłusty • masło osełkowe • sałata • pomidor Herbata owocowa	2 kromki 3 plasterki 2 plastry 1 łyżeczka 2 listki 1 średnia szt. 1 szklanka	70 g 45 g 30 g 5 g 5 g 150 g 250 ml	W ciągu całego dnia wypijam dodatkowo litr wody gazowanej. Przed spaniem zjadłam 2 kawałki czekolady.

Dzień 1 - roboczy

Godzina i miejsce spożycia posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi

Dzień 2- roboczy

Godzina i miejsce spożycia posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi

Dzień 3- weekendowy/wolny od pracy

Godzina i miejsce spożycia posiłku	Posiłek	Nazwa i skład posiłku	Miary domowe	Gramatura	Uwagi

PRZYGOTOWANIE DO BADANIA

„Analiza składu ciała”

Jak przygotować się do badania analizy składu ciała?

1. Unikaj pomiarów po intensywnym wysiłku fizycznym - w przeciwnym wypadku wyniki pomiarów mogą być błędne. Pomiary powinny być wykonywane po odpoczynku.
2. Unikaj pomiarów po dużym posiłku, spożyciu dużej ilości napojów bądź mając odwodniony organizm - może to spowodować błędy w pomiarach.
3. Unikaj pomiarów tuż po obudzeniu.
4. Pomiary powinny być wykonywane zawsze o tej samej porze dnia, przynajmniej trzy godziny po posiłku - poziom wody w organizmie ma duży wpływ na wynik pomiarów. Należy wykonywać je o tej samej porze dnia, w tych samych warunkach i w tej samej pozycji.
5. Nie wykonuj pomiarów w trakcie używania urządzeń transmisyjnych jak np. telefon komórkowy, które mogą mieć wpływ na wynik pomiaru.
6. Upewnij się, że Twoje stopy nie są zabrudzone, co może spowodować opór dla słabej wiązki prądu.

Przeciwwskazania do wykonania analizy składu ciała:

PRZECIWSKAZANIA
<ul style="list-style-type: none">• Wbudowane rozruszniki serca bądź inne implanty - ze względu na wysyłanie przez urządzenie słabego sygnału elektrycznego, który może zakłócić pracę medycznych urządzeń elektrycznych, co może doprowadzić do poważnych uszkodzeń.• Osoby uczulone na metale - alergiczne reakcje mogą zostać spowodowane przez stal nierdzewną wykorzystaną w elektrodach urządzenia.• Ciąża.