

Instrukcja i przykład wypełnienia 3 dniowego dzienniczka bieżącego notowania

Co notować?

Generalna zasada jest taka – im więcej szczegółów tym lepiej. W 3 dniowym dzienniczku bieżącego notowania prosimy zapisać:

- **godzinę posiłku**

Dzięki temu można obserwować regularność posiłków, długość przerw między nimi i dodatkowe pojadanie.

- **miejsce posiłku**

W dzienniczku należy notować wszystkie posiłki, zarówno te jadane w domu, jak i poza nim.

- **dokładny opis posiłku**

Im więcej informacji zostanie zapisane tym łatwiej będzie korygować błędy żywieniowe. Opisując posiłek należy podawać:

- wszystkie użyte do przygotowania dania surowce (również dodatki – masło na kromce chleba, majonez w sałatce, olej do surówki itd.),
- opisy produktów (np. serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, ser Gouda, sok pomarańczowy 100% bez dodatku cukru, chleb razowy żytni) – warto też notować nazwy producenta oraz wartości odżywcze spisane z opakowania,
- metodę przygotowywania posiłków (gotowane, gotowane na parze, smażone itd.),
- spożyte do posiłku napoje (w tym także cukier do herbaty, mleko do kawy itd.).

- **wielkość posiłku**

Nie trzeba ważyć każdego posiłku. Notując warto postarać się określić jak najwięcej szczegółów wizualnych posługując się stwierdzeniami: mały, duży, średni, wielkości dłoni itd. Można też stosować tzw. miary domowe: łyżki, szklanki lub spisywać masę produktu z opakowania.

- **inne, ważne informacje**

Często jemy, choć nie czujemy głodu. Dzieje się tak np. w sytuacjach stresowych, albo wtedy, gdy sięgamy po przekąski przed telewizorem lub komputerem, także wtedy, gdy jest nam po prostu smutno. To bardzo ważne, aby i tego typu obserwacje prowadzić – do tego właśnie służy rubryka inne, ważne informacje. W tym miejscu warto zapisać także dolegliwości zdrowotne, które mogły ewentualnie wystąpić po posiłku.

Dzień 1 → Data: 12.10.2012 **Dzień tygodnia:** piątek

Posilek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
Śniadanie	Płatki z mlekiem:		
Godz: 7:00	mleko 0,5%	szklanka (200 ml)	Tego dnia miałam ważne spotkanie, rano byłam bardzo zestresowana, i dlatego wybrałam opcję śniadania na szybko i słodko.
Miejsce: dom	płatki owsiane wymieszane z kukurydzianymi	3 łyżki stołowe	
	banan	1 mała sztuka	
	pestki słonecznika	1 łyżeczka do herbaty	
	herbata czarna z plasterkiem cytryny, bez cukru	1 kubek (250 ml)	
II śniadanie	Kanapka z wędliną:		
Godz: 10:00	chleb chrupki żytni (nie smarowany żadnym tłuszczem)	1 kromka	
Miejsce: praca	polędwica z indyka	cienki plaster (20 g)	
	papryka czerwona	½ strąka	
	woda mineralna niegazowana	2 szklanki	
Obiad	Salatka z kurczakiem:		
Godz: 13:00	sałata lodowa	¼ małej główki	
Miejsce: praca	pieś kurczaka zrumieniona na patelni z łyżeczką oleju rzepakowego	50 g	
	kukurydza konserwowa	2 łyżki stołowe	
	oliwki zielone	4 sztuki	
	pomidor	1 mały	
	sos czosnkowo-ziółowy	2 łyżki stołowe	
	jogurt naturalny bez cukru	2 małe ząbki	
	czosnek	1 duży kubek (300 ml)	
	zioła (majeranek, bazylija, sól, pieprz)		
	herbata zielona		
Podwieczorek	mieszanka studencka (wybrałam z mieszanki rodzynki, bo ich nie lubię)	kobieca garść (około 30 g)	
Godz: 16:00			
Miejsce: praca			

Kolacja	Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami: makaron pełnoziarnisty penne szpinak mrożony w liściach pomidory suszone pokrojone w paski tarty parmezan olej rzepakowy do smażenia jogurt naturalny bez cukru czosnek zioła (pieprz, sól, gałka muskatołowa, bazylija) herbata zielona z opuncją	50 g suchego ¼ opakowania 400g 2 sztuki 1 łyżeczka do herbaty 1 łyżeczka 1 czubata łyżka 1 ząbek 1 kubek — 250 ml	
Godz: 19:00			
Miejsce: dom			
Pojadanie	sok pomarańczowy świeżo wyciskany	1 szklanka (200 ml)	Musiałam dziś popracować do późna (poszłam spać tuż przed północą) przed komputerem — stąd dodatkowa przegryzka.
Godz: ok.21:00			
Miejsce: dom			

3 dniowy dzienniczek bieżącego notowania

Dzień 1 → Data: Dzień tygodnia:

Posilek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
Śniadanie			
Godz:			
Miejsce:			
II śniadanie			
Godz:			
Miejsce:			
Obiad			
Godz:			
Miejsce:			

Podwieczorek			
Godz:			
Miejsce:			
Kolacja			
Godz:			
Miejsce:			
Pojadanie			
Godz:			
Miejsce:			

Dzień 2 → Data: Dzień tygodnia:

Posilek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
Śniadanie Godz: Miejsce: 			
II śniadanie Godz: Miejsce: 			
Obiad Godz: Miejsce: 			
Podwieczorek Godz: Miejsce: 			

Kolacja			
Godz:			
Miejsce:			
Pojadanie			
Godz:			
Miejsce:			

Dzień 3 → Data: Dzień tygodnia:

Posilek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
Śniadanie Godz: Miejsce: 			
II śniadanie Godz: Miejsce: 			
Obiad Godz: Miejsce: 			
Podwieczorek Godz: Miejsce: 			

Kolacja			
Godz:			
Miejsce:			
Pojadanie			
Godz:			
Miejsce:			