

## Instrukcja i przykład wypełnienia 7 dniowego dzienniczka bieżącego notowania

### Co notować?

Generalna zasada jest taka – im więcej szczegółów tym lepiej. W 7 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.

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
<b>PRZYKŁAD</b>			
<b>Śniadanie</b>	Płatki z mlekiem: mleko 0,5%, płatki owsiane wymieszane z kukurydzianymi, banan, pestki słonecznika Herbata czarna z plasterkiem cytryny, bez cukru	szklanka (200 ml) 3 łyżki stołowe 1 mała sztuka 1 łyżeczka do herbaty 1 kubek (250 ml)	Tego dnia miałam ważne spotkanie, rano byłam bardzo zestresowana, i dlatego wybrałam opcję śniadania na szybko i słodko.
Godz: 7:00			
Miejsce: dom			
<b>II śniadanie</b>	Kanapka z wędliną: chleb chrupki żytni (nie smarowany żadnym tłuszczem), polędwica z indyka, papryka czerwona woda mineralna niegazowana	1 kromka cienki plaster (20 g) ½ strąka 2 szklanki	
Godz: 10:00			
Miejsce: praca			
<b>Obiad</b>	Sałatka z kurczakiem: sałata lodowa, pierś kurczaka zrumieniona na patelni z łyżeczką oleju rzepakowego, kukurydza konserwowa, oliwki zielone, pomidor, sos czosnkowo-ziołowy, jogurt naturalny bez cukru, czosnek, zioła (majeranek, bazylija, sól, pieprz). Herbata zielona	¼ małej główki 50 g 2 łyżki stołowe 4 sztuki 1 mały 2 łyżki stołowe 2 małe ząbki 1 duży kubek (300 ml)	
Godz: 13:00			
Miejsce: praca			
<b>Podwieczorek</b>	mieszanka studencka (wybrałam z mieszanki rodzyнки, bo ich nie lubię)	kobieca garść kobiecej dłoni (około 30 g)	
Godz: 16:00			
Miejsce: praca			
<b>Kolacja</b>	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 muszkatołowa, bazylija) herbata zielona z opuncją	50 g suchego ¼ opakowania 400 gram. 2 sztuki 1 łyżeczka do herbaty 1 łyżeczka 1 czubata łyżka 1 ząbek 1 kubek — 250 ml	
Godz: 19:00			
Miejsce: dom			
<b>Pojadanie</b>	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			

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
<b>Dzień 1</b>		<b>Dzień tygodnia:</b>	
<b>Śniadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>II śniadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Obiad</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Podwieczorek</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Kolacja</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Pojadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
<b>Dzień 2</b>		<b>Dzień tygodnia:</b>	
<b>Śniadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>II śniadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Obiad</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Podwieczorek</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Kolacja</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Pojadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
<b>Dzień 3      Dzień tygodnia:</b>			
<b>Śniadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>II śniadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Obiad</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Podwieczorek</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Kolacja</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Pojadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
<b>Dzień 4      Dzień tygodnia:</b>			
<b>Śniadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>II śniadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Obiad</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Podwieczorek</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Kolacja</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Pojadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
<b>Dzień 5</b>		<b>Dzień tygodnia:</b>	
<b>Śniadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>II śniadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Obiad</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Podwieczorek</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Kolacja</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Pojadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			





Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
<b>Dzień 7</b>		<b>Dzień tygodnia:</b>	
<b>Śniadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>II śniadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Obiad</b>			
Godz:			
Miejsce:			
Godz:			
Miejsce:			
Godz:			
<b>Podwieczorek</b>			
Godz:			
Miejsce:			
<b>Kolacja</b>			
Godz:			
Miejsce:			
Godz:			
<b>Pojadanie</b>			
Godz:			
Miejsce:			