

Instrukcja i przykład wypełnienia 7 dniowego dzienniczka bieżącego notowania

Imię i nazwisko:

Co notować?

Najważniejsza zasada: im więcej szczegółów, tym lepiej. W 7 dniowym dzienniczku bieżącego notowania proszę zapisać:

- **godzinę posiłku**

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

- **miejsce posiłku**

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

- **skalę głodu przed posiłkiem i po posiłku**

Skala głodu (od 1 do 10) pozwala na obserwację fizjologicznego głodu przed i po posiłku. Opis poziomów:

1. Zjadłabym/zjadłbym konia z kopytami! Jest mi słabo z głodu!
2. Skręca mnie w żołądku, jest nieprzyjemnie.
3. Czuję się głodna/głodny!
4. Coś bym zjadła/zjadł.
5. Czuję się neutralnie – nie jestem ani głodna/-y ani najedzona/-y.
6. Odczuwam niedosyt, potrzebuję dojeść*! (**już po rozpoczęciu posiłku*)
7. To jest to, czuję się najedzona/-y i zadowolona/-y!
8. Czuję się mocno syta/-y, ale nie przeszkadza mi to.
9. Nie wstanę z przejedzenia!

barbaradabrowska.pl

10. Za chwilę pęknię! Czuję mdłości, chyba wymiotuję!

Więcej na temat skali głodu (+ infografika do pobrania): <https://barbaradabrowska.pl/skala-glodu-jak-stosowac-pozytywnadietetyka-infografika-dietetyka/>

- **dokładny opis posiłku**

Im więcej informacji zostanie zapisane, tym łatwiej będzie korygować błędy żywieniowe. Opisuując 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.);
- ✓ gryzy zjedzone w trakcie przygotowywania posiłków, dojadanie po dziecku itp.

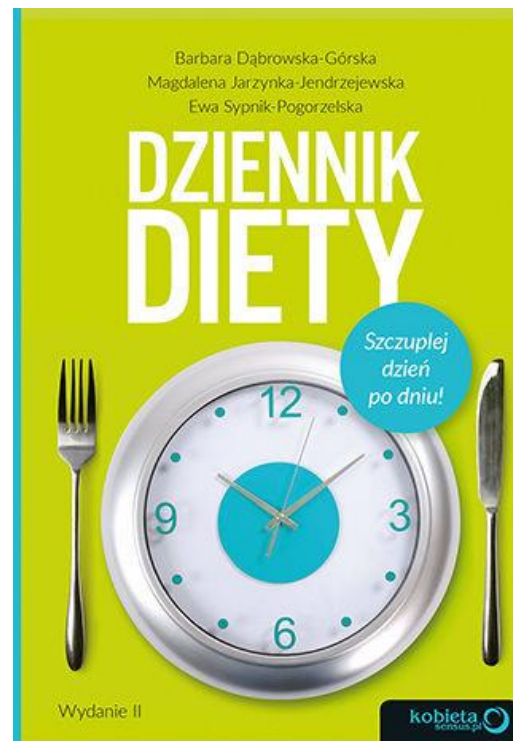
- **wielkość posiłku**

Nie trzeba ważyć każdego produktu, posiłku. Notując warto jednak 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 jesz, choć nie czujesz głodu. Dzieje się tak np. w sytuacjach stresowych, albo wtedy, gdy sięgasz po przekąski przed telewizorem lub komputerem, także wtedy, gdy w grę wchodzi silne emocje. Ważne, by starać się zauważyć te okoliczności. W rubryce inne informacje wpisuj także nieprzyjemne objawy, którą pojawiły się po posiłku np. ból brzucha, silne wzdęcie, biegunkę.

- **Notuj zawsze na bieżąco, nigdy nie cofaj się w czasie. Notatki „przypominane” są bardzo niedokładne, ich niedoszacowanie sięga nawet 50%!**
- Więcej o prowadzeniu dziennika diety: <https://barbaradabrowska.pl/jak-notowanie-pomoze-ci-schudnac-prowadz-dziennik-diety/>
- Prowadź „Dziennik diety” w formie papierowej przez dłuższy okres czasu – kup książkę, której jestem współautorką: <https://sensus.pl/ksiazki/dziennik-diety-szczuplej-dzien-po-dniu-wydanie-2-barbara-dabrowska-gorska-magdalena-jarzynka-jendr,dzied2.htm#format/d>



Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
PRZYKŁAD			
Śniadanie	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 stodko.
Godzina: 7:00			
Miejsce: dom			
Skala głodu przed: 3			
Skala głodu po: 7			
II śniadanie	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	
Godzina: 10:00			
Miejsce: praca			
Skala głodu przed: 3			
Skala głodu po: 6			
Obiad	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)	
Godzina: 13:00			
Miejsce: praca			
Skala głodu przed: 2			
Skala głodu po: 7			
Podwieczorek	mieszanka studencka (wybrałam z mieszanki rodzyнки, bo ich nie lubię)	kobieca garść kobiecej dłoni (około 30 g)	Po zjedzeniu silny ból brzuch i biegunka, która wystąpiła po godzinie od posiłku.
Godzina: 16:00			
Miejsce: praca			
Skala głodu przed: 2			
Skala głodu po: 6			
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 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	
Godzina: 19:00			
Miejsce: dom			
Skala głodu przed: 2			
Skala głodu po: 8			
Pojadanie	sok pomarańczowy świeżo wyciskany	1 szklanka (200 ml)	Musiałam dziś popracować do późna (poszłam spać tuż przed północą) przed komputerem — stąd dodatkowa przegryzka.
Godzina: ok 21:00			
Miejsce: dom			
Skala głodu przed: 4			
Skala głodu po: 6			

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
Dzień 1		Dzień tygodnia:	
Śniadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
II śniadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Obiad			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Podwieczorek			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Kolacja			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Podjadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
Dzień 2		Dzień tygodnia:	
Śniadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
II Śniadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Obiad			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Podwieczorek			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Kolacja			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Podjadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
Dzień 3		Dzień tygodnia:	
Śniadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
II Śniadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Obiad			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Podwieczorek			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Kolacja			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Podjadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
Dzień 4		Dzień tygodnia:	
Śniadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
II Śniadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Obiad			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Podwieczorek			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Kolacja			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Podjadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
Dzień 5		Dzień tygodnia:	
Śniadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
II Śniadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Obiad			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Podwieczorek			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Kolacja			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Podjadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
Dzień 6		Dzień tygodnia:	
Śniadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
II Śniadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Obiad			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Podwieczorek			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Kolacja			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Podjadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
Dzień 7		Dzień tygodnia:	
Śniadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
II śniadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Obiad			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Podwieczorek			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Kolacja			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			
Podjadanie			
Godzina:			
Miejsce:			
Skala głodu przed:			
Skala głodu po:			