**Dzienniczek monitorowania sposobu odżywiania i aktywności fizycznej**

Dzienniczek bieżącego notowania posłuży do oceny Twojego sposobu żywienia i spędzania czasu wolnego/aktywności fizycznej. Dlatego też proszę o wypełnienie dzienniczka, wpisanie **wszystkich spożytych napojów i produktów, uwzględniając sposób przygotowania potraw oraz zjedzone przekąski** a także **form aktywności** **fizycznej** (jaka aktywność, godzina i czas trwania.

Dzienniczek bieżącego notowania należy uzupełniać przez co najmniej 3 dni (w tym jeden wolny od pracy) a najlepiej pełne 7 dni.

W kolumnie **posiłek** należy zapisać rodzaj posiłku ( np. II śniadanie, przekąska ) godzinę i miejsce spożywania posiłku.

W kolumnie **potrawy i produkty** należy nazwać potrawę, wymienić wszystkie użyte produkty oraz zaznaczyć jaki był sposób obróbki kulinarnej .

W kolumnie **wielkość porcji** należy uwzględnić wagę bądź miarę domową( szklanka, łyżka) każdego produktu. W celu ułatwienia wypełniania dzienniczka poniżej wypisane są wskazówki , jakich miar domowych można używać oraz przykładowo uzupełniony posiłek .

* Produkty typu kasza, ryż, makaron, płatki – łyżeczki, łyżki, szklanki
* Chleb- kromki z określeniem orientacyjnej grubości
* Owoce i warzywa- sztuki z określeniem – mały, duży, średni
* Wędliny, sery- plastry z określeniem wielkości i grubości
* Mleko i jego przetwory – łyżeczki, łyżki lub szklanki ( kubeczki)
* Tłuszcze- łyżeczki lub łyżki
* Wypijane płyny- szklanki lub filiżanki, objętość butelki

W kolumnie **aktywność** **fizyczna** (jaka aktywność, miejsce, godzina i czas trwania.

**Przykład:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Posiłek (miejsce spożycia, godzina)** | **Potrawy i produkty** | **Wielkość porcji** | **Aktywność fizyczna (rodzaj, miejsce, godzina , czas trwania)** |
| OBIAD  dom, godz. 15.00 | Filet z kurczaka panierowany z gotowanymi ziemniakami i surówką z kapusty, ciasto  -filet z kurczaka  -bułka tarta  -jajko  -olej do smażenia  -ziemniaki  -kapusta biała  -cebula  -oliwa  -sok z cytryny  -sól, pieprz  -sernik  Herbata bez cukru | średniej wielkości  łyżka  łyżeczka, (tyle żeby pomoczyć)  łyżka , 10g  3 średnie sztuki  2 szt.  1/5 szt.  łyżeczka, 5g  łyżeczka, 5g  do smaku  mały kawałek, ok. 40g  kubek, 250ml | Nordic walking, las, godz.17.00 – 1,5 godziny |

Dzień 1.- np. poniedziałek….(data)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Posiłek (miejsce spożycia, godzina)** | **Potrawy i produkty** | **Wielkość porcji** | **Aktywność fizyczna (rodzaj, miejsce, godzina , czas trwania)** |
|  |  |  |  |