

## Dzienniczek żywieniowy

Imię i nazwisko: .....

### Jak prowadzić dzienniczek żywieniowy

1. Jeśli masz dostęp do wagi kuchennej, staraj się ważyć produkty przed spożyciem.
2. Najlepiej zapisywać masę produktów przed gotowaniem, smażeniem lub pieczeniem.
3. Gdy nie masz możliwości ważenia produktów, korzystaj z miar domowych, np. szklanki, łyżki, łyżeczki, kromki czy plasterka. Pomocna może być również strona „Ile waży”. Unikaj oceniania porcji wyłącznie „na oko”.
4. Wpisuj posiłki na bieżąco lub zaraz po jedzeniu – dzięki temu dzienniczek będzie dokładniejszy.
5. Uwzględniaj wszystkie spożywane produkty, zarówno główne posiłki, jak i drobne przekąski między nimi.
6. Zapisuj także suplementy diety oraz ilość, jaką przyjąłeś/-aś danego dnia.
7. Do każdego posiłku dodaj informacje o wypitych napojach oraz dodatkach, takich jak cukier, mleko czy słodziki.
8. Nie pomijaj dodatków użytych podczas przygotowywania posiłków, np. masła, oleju, panierki, mąki czy przypraw.
9. Staraj się możliwie dokładnie opisywać produkty, np. rodzaj pieczywa, zawartość tłuszczu w nabiale czy dodatki w produktach.
10. Szczerłość w prowadzeniu dzienniczka jest bardzo ważna. Dzięki temu łatwiej będzie dobrać odpowiednie rozwiązania wspierające zdrowie i dobre samopoczucie.

---

### Rada

*Jeśli zapisywanie posiłków na bieżąco jest dla Ciebie uciążliwe, możesz korzystać z aplikacji do liczenia kilokalorii, np. Fitatu lub MyFitnessPal. W aplikacji łatwo zapiszesz produkty wraz z porą dnia, a później przepisziesz je do dzienniczka.*

Nazwa posiłku	Skład posiłku/przekąski	Napoje do posiłku/przekąski i dodatki do nich
Śniadanie		
Podjadanie		
Drugie śniadanie		
Podjadanie		
Obiad		
Podjadanie		
Podwieczorek		

## Podsumowanie dnia

- Ilość wypitej wody: .....
- Aktywność fizyczna: .....
- Samopoczucie: .....
- Sen (ilość godzin): .....
- Dodatkowe uwagi: .....