

DZIENNICZEK DZIENNEGO SPOŻYCIA

Czym jest dzienniczek dziennego spożycia?

Dzienniczek jest pośrednią metodą analizy sposobu i jakości odżywienia pacjenta. Na podstawie informacji spisanych w dzienniczku Twój dietetyk będzie mógł określić rodzaj spożywanych posiłków i wielkość porcji. Na podstawie informacji zawartych w dzienniczku dietetyk przedstawi plan działania, określi problemy i błędy dietetyczne do skorygowania.

Jak prowadzić dzienniczek?

Spisuj skrupulatnie każdy posiłek na bieżąco. Jest to bardzo ważne, by wpisywać posiłek tuż przed jego spożyciem. Daje to gwarancję, że nie pominiesz żadnego posiłku, składnia i ich ilości. Dzienniczek prowadź przez kilka dni, kilka dni gdy chodzisz do pracy i dni wolnych od pracy/nauki. Uzupełniaj dzienniczek zawsze PRZED spożyciem. Ważymy, opisujemy produkty po przygotowaniu (np. ugotowany ryż, mięso po obróbce termicznej).

W pierwszej rubryce należy zaznaczyć porę i rodzaj posiłku

Przykład:

śniadanie, godz. 8.00).

W drugiej rubryce wpisujemy składniki potrawy (np. jeśli na śniadanie jemy jajecznicę z pomidorami i pieczywem z masłem, wpisujemy:

Jajko

Chleb żytni razowy na zakwasie

Pomidor

Masło śmietankowe do smarowania pieczywa

Olej rzepakowy (do smażenia jajka)

W rubryce ostatniej wpisujemy ilości, wagę użytych składników

Przykład:

2 sztuki

2 kromki

1 cały

4 g

Pół łyżeczki

Prawidłowo wypełniony dzienniczek wygląda tak:

Posiłek i godzina	Produkty	Miary domowe/ gramatura
Posiłek: śniadanie Godz.: 8.000	<i>Jajko</i>	2 sztuki
	<i>Chleb żytni razowy na zakwasie</i>	2 kromki
	<i>Pomidor</i>	1 cały
	<i>Masło śmietankowe do smarowania pieczywa</i>	4 g
	<i>Olej rzepakowy (do smażenia jajka)</i>	Pół łyżeczki

Pamiętaj pamięć ludzka jest zwodnicza i często już wieczorem nie pamiętamy co jedliśmy w ciągu dnia. Im bardziej dokładny będzie dzienniczek, tym bardziej szczegółowe dane do pracy uzyska Twój dietetyk.

Czy muszę wszystko ważyć?

Najlepszą formą prowadzenia dzienniczka jest ważenie każdego składnika po przygotowaniu, jednakże może to być uciążliwe i wymagające posiadania wagi (zapytaj dietetyka o wypożyczeni wagi).

Jeśli zdecydujesz się ważyć, musisz ważyć każdy składnik oddzielnie, np. zważ ugotowaną porcję ryżu, zważ przygotowaną porcję mięsa surówki - zapisz wynik w gramach przy każdym składniku)

Jeśli nie możesz lub nie chcesz ważyć porcji, możesz posłużyć się miarą domową (np. dwie duże łyżki ryżu, kotlet wielkości dłoni, miska zupy)

Możesz dodatkowo skorzystać z dostępnych stron z atlasami fotograficznymi potraw. Jednym z atlasów, którym możesz się posłużyć jest strona:

<http://pssebrzesko.wsse.krakow.pl/attachments/article/403/Album%20fotografii%20produktow%20i%20potraw.pdf>

lub

<http://ilewazy.pl>

Jest to bardziej czasochłonna forma prowadzenia dzienniczka, ale dostarczy bardziej rzetelnych informacji Twojemu dietetykowi.

Możesz wykorzystać także jedną z dostępnych aplikacji na telefon np. MyfitnessPal.

Jak prowadzić dzienniczek krok po kroku:

1. Przygotuj posiłek
2. Spisz godzinę i rodzaj posiłku (śniadanie, g.8.00) w pierwszej rubryce
3. Wpisz składniki które użyłeś do przygotowania posiłku (np. Jajecznica – jajko, kromka chleba, masło, sól, pieprz)
4. W ostatniej rubryce podaj ilości użytych składników.

Ważne:

- spisuj dokładnie użyte składniki i ich ilości
- spisuj na bieżąco, dzięki czemu nie umknie Ci żaden posiłek, składnik a ich ilość będzie dokładna

Pamiętaj:

To tylko kilka dni, podczas których musisz poświęcić więcej czasu na spisanie posiłków. Jednak im dokładniej poprowadzisz dzienniczek, tym precyzyjniej Twój dietetyk będzie mógł ocenić Twoje zapotrzebowanie energetyczne i problemy, nad którymi będziecie razem współpracować.

Po wypełnieniu dzienniczka wypełnij krótką ankietę, którą znajdziesz na końcu.

Wypełniony dzienniczek i ankietę zabierz ze sobą na wizytę.

Proszę spisać jadłospis z trzech dni zwyczajnych(pon-pt) i jednego weekendowego (sob-nd)

Data:..... dzień: w tygodniu/ weekendowy*

*Niewłaściwe skreślić

Posiłek i godzina	Produkty	Miary domowe/ gramatura
Posiłek: śniadanie Godz.: 7.30	<p style="text-align: center;">PRZYKŁAD</p> <i>jogurt naturalny</i> <i>kotlet schabowy w panierce (jajko+ bułka)</i> <i>sos do sałatki: majonez, śmietana itp.</i>	<i>180 g</i> <i>Wielkości dłoni bez palców albo np.</i> <i>150g</i> <i>łyżka</i>
Posiłek:..... Godz.:.....		
Posiłek:..... Godz.:.....		
Posiłek:..... Godz.:.....		
Posiłek:..... Godz.:.....		
Podjadanie Godz.:..... Godz.:..... Godz.:.....		

Płynny między posiłkami (rodzaj i ilość):.....

Krótką ankietą:

Rodzaj wykonywanej pracy (<i>siedząca/stojąca/fizyczna</i>) Godziny pracy:	
Ilość godzin snu O której chodzisz spać i o której wstajesz w tygodniu i w weekendy	
Czy wykonujesz jakieś aktywności? Wpisz jakie i zaznacz ile razy w tygodniu* *zaznacz kółkiem odpowiednią odpowiedź	Typ aktywności: _____ <input type="checkbox"/> 6 codziennie <input type="checkbox"/> 5 4 -3 razy w tygodniu <input type="checkbox"/> 4 2 razy w tygodni <input type="checkbox"/> 3 raz w tygodniu <input type="checkbox"/> 2 sporadycznie <input type="checkbox"/> 1 nie wykonuję żadnej aktywności
Czy jesteś pod opieką poradni specjalistycznej? Jeśli tak, to jakiej?	
Czy odczuwasz jakieś dolegliwości? Jeśli tak, to jakie?	
Czy zażywasz jakieś leki, suplementy? Jeśli tak, to jakie i w jakich ilościach?	
Przy obecnym sposobie jedzenia moja waga:	<input type="checkbox"/> 3 rośnie <input type="checkbox"/> 2 jest bez zmian <input type="checkbox"/> 1 spada
Ulubione produkty	
Nielubiane produkt	