



# *Dzienniczek żywieniowy*

**Imię nazwisko:**

**Wiek:**

**Cel wizyty:**

Dzienniczek jest narzędziem pozwalającym na ocenę dotychczasowego sposobu żywienia i wskazanie ewentualnych błędów żywieniowych.

Dzienniczek obejmuje jeden dzień wolny od pracy i 3 dni robocze, w których prosiłabym o dokładne zapisywanie spożytych pokarmów i ilości wypitych płynów w ciągu dnia z uwzględnieniem wszystkich przekąsek spożytych w ciągu dnia (w tym słodczy i słonych przekąsek jeśli takie były).

**Dzień tygodnia:**

**Data:**

**Pobudka:**

**Aktywność fizyczna w ciągu dnia:**

**Sen:**

GODZINA

POSIŁEK I/ LUB  
NAPÓJ

Z JAKICH PRODUKTÓW  
SKŁADAŁ SIĘ  
POSIŁEK?

MIARY  
DOMOWE/  
GRAMATUROWE

MIEJSCE  
POSIŁKU



# Dzienniczek żywieniowy



Dzień tygodnia:

Data:

Pobudka:

Sen:

Aktywność fizyczna w ciągu dnia:

GODZINA	POSIŁEK I/ LUB NAPÓJ	Z JAKICH PRODUKTÓW SKŁADAŁ SIĘ POSIŁEK?	MIARY DOMOWE/ GRAMATUROWE	MIEJSCE POSIŁKU

