| DIETETYK KLINICZNY**mgr Justyna Bielka** | **+48 534 624 775****justynabielka.dietetyk@gmail.com** |
| --- | --- |

DZIENNIK POSIŁKÓW

**Co tu znajdziesz?**

1. Krótka instrukcja prowadzenia dziennika
2. Przykładowy dzień w dzienniku
3. Twój dziennik posiłków do uzupełnienia

**1. Krótka instrukcja prowadzenia dziennika**

**Co to jest dziennik posiłków ?**

Dziennik posiłków to notatki, które pokazują Twój sposób odżywiania. Zapisujesz na bieżąco wszystko to, co zjadasz i wypijasz w ciągu doby.

**Po co Ci taki dziennik?**

Dziennik jest ważny, gdy przygotowujesz się do pierwszej konsultacji z dietetykiem - zarówno twarzą w twarz, jak i przez internet. Bardzo ważne jest to, aby zapisywać wszystko.

Pozwoli to lepiej dopasować zalecenia dietetyczne oraz w razie potrzeby je zmodyfikować (np. uczucie pełności po posiłku może wskazywać na to, że porcje posiłków należy zmniejszyć).

Dziennik posików możesz prowadzić także w trakcie dietoterapii. Dzięki temu możesz lepiej kontrolować swój sposób odżywiania, a ja od razu będę widzieć, co warto poprawić.

**Jak prowadzić dziennik posiłków?**

Ważne jest, aby dokładnie opisywać wszystkie posiłki - określać produkty, których używasz do przygotowania, opisywać sposób przygotowania (gotowanie, pieczenie, itp) oraz monitorować wielkość zjadanych porcji.

Ilość produktów możesz określać jak Ci wygodnie - w gramach lub w miarach domowych (łyżka oleju, szklanka ugotowanego na miękko makaronu świderki, garść orzechów laskowych, średnie jabłko, itd). W określaniu miar domowych przydatna jest strona ileważy.pl.

Jeśli masz wagę kuchenną, możesz podawać ilości w gramach.

Jeśli nie masz czasu, aby dokładnie określić porcje, po prostu rób zdjęcia wszystkiemu, co jesz i pijesz. W notatkach uzupełnij informacje, których nie widać na zdjęciu, np. jakiego oleju użyłaś, czy jaki dokładnie jesz rodzaj chleba.

Ważny jest też sposób obróbki: czy mięso było smażone, czy duszone, makaron ugotowany al dente czy może na miękko.

Poniżej znajdziesz dziennik gotowy do wypełnienia. Dla przykładu pokazałam też pierwszy dzień.

**Co wpisać w rubryce *Uwagi*?**

1. Wpisuj wszystkie uciążliwe objawy ze strony układu pokarmowego (wzdęcia, zaparcie, biegunki, bóle brzucha, zgaga, pieczenie w przełyku, uczucie pełności). Wpisuj objawy, które zauważysz po zjedzeniu danego posiłku.
2. Wpisuj wszystkie leki, zioła (w tym herbatki ziołowe) i suplementy, które przyjmujesz.
3. Określ, czy po zjedzeniu posiłku/przekąski, czułaś się przejedzona, najedzona, czy wciąż głodna./ Lub może zmęczona, albo miałaś ochotę na słodycze? Krótko mówiąc - wszystko, co nam pomoże w dopasowaniu zaleceń.

**Przez ile prowadzić dziennik?**

W miarę możliwości dziennik najlepiej prowadzić przynajmniej 3-4 dni przed pierwszą konsultacją.

Jeśli konsultacja jest we wcześniejszym terminie, dziennik możesz dosłać po wypełnieniu, już po konsultacji.

Po wstępnym wypełnieniu warto kontynuować prowadzenie dziennika i prowadzić go systematycznie - dzięki temu łatwiej będzie śledzić stopień realizacji zaleceń i w razie potrzeby je modyfikować.

Równoczesna obserwacja i notatki na temat pojawiających się objawów niepożądanych (uczucie przepełnienia, bóle brzucha, wzdęcia lub inne) ułatwi również identyfikację produktów spożywczych lub innych czynników, które te objawy wywołują.

**2. Przykładowy dzień w dzienniku**

| **Pora dnia** [godzina]**i rodzaj posiłku** [śniadanie/obiad/przekąska itp.] | **Produkty**[rodzaj produktu i jego ilość] | **Sposób przygotowania** | **Uwagi** **Objawy** **Samopoczucie****Leki** |
| --- | --- | --- | --- |
| Śniadanie, 9.00 | bułka pszenna mała, 2 łyżeczki masła, 2 łyżeczki dżemu morelowego (niskosłodzony) |  | uczucie pełności,suchość w jamie ustnej |
| Przekąska, 11.00 | kisiel - 1 szklanka, 2 łyżeczki cukru, pół duszonego jabłka | jabłko bez skórki, duszone do miękkości z dodatkiem wody |  |
| Obiad, 15.30 | zupa krem: 1 ziemniak, 1 marchewka, 1 łyżeczka masłapulpeciki z mięsa z indyka | warzywa gotowane w niewielkiej ilości wodypulpety obsmażone i duszone, podlewane wodą |  |

**3. Twój dziennik posiłków**

Data: Dzień tygodnia:

| **Pora dnia** [godzina]**i rodzaj posiłku** [śniadanie/obiad/przekąska itp.] | **Produkty**[rodzaj produktu i jego ilość] | **Sposób przygotowania** | **Uwagi** |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|
|
|
|

Data: Dzień tygodnia:

| **Pora dnia** [godzina]**i rodzaj posiłku** [śniadanie/obiad/przekąska itp.] | **Produkty**[rodzaj produktu i jego ilość] | **Sposób przygotowania** | **Uwagi** |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|
|
|
|

Data: Dzień tygodnia:

| **Pora dnia** [godzina]**i rodzaj posiłku** [śniadanie/obiad/przekąska itp.] | **Produkty**[rodzaj produktu i jego ilość] | **Sposób przygotowania** | **Uwagi** |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|
|
|
|

Data: Dzień tygodnia:

| **Pora dnia** [godzina]**i rodzaj posiłku** [śniadanie/obiad/przekąska itp.] | **Produkty**[rodzaj produktu i jego ilość] | **Sposób przygotowania** | **Uwagi** |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|
|
|
|