www.dietalinea.eu

**Dzienniczek bieżącego spożycia**

**Instrukcja sporządzania:**

Skrupulatnie zapisuj danego dnia wszystkie spożyte produkty i napoje.

Zanotuj również:

**Godzinę i miejsce** posiłku, np.: śniadanie 8:30 dom

Dokładny **opis posiłku**, tj. wszystkie składniki dania, dodatki typu cukier, metoda przygotowana posiłku np.: gotowane

**Wielkość posiłku**, wyrażaną w miarach domowych, typu łyżka, szklanka. Nie musisz ważyć produktów.

**Stres bądź emocje,** które mogły towarzyszyć Tobie przed lub w trakcie posiłku.

Możesz ocenić je w skali 0-5 oraz staraj się opisać swoje uczucia np.: byłam zdenerwowana po pracy.

**Aktywność fizyczna** - zanotuj czas i rodzaj aktywności np.: godzinny spacer.

**Dolegliwości, złe samopoczucie** – dotyczy osób z problemami zdrowotnymi. Obserwuj samopoczucie i zanotuj, np.: ból głowy, silne wzdęcie, biegunka.

Prowadzenie dzienniczka bieżącego spożycia może być nieco męczące, ale uwierz mi jest bardzo ważne.

Nie oszukuj, robisz to w końcu dla siebie.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Posiłek** | **Opis posiłku/ produkty** | **Wielkość/**  **miara domowa** | **Opis emocji/ aktywność fizyczna/ stres/ sen / dolegliwości** |
| **Śniadanie**  Godz.:  Miejsce: |  |  |  |
| **2 śniadanie**  Godz.:  Miejsce: |  |  |  |
| **Obiad**  Godz.:  Miejsce: |  |  |  |
| **Podwieczorek**  Godz.:  Miejsce: |  |  |  |
| **Kolacja**  Godz.:  Miejsce: |  |  |  |
| **Podjadanie**  Godz.:  Miejsce: |  |  |  |