Dzienniczek żywieniowy na wizytę do dietetyka

Dlaczego dzienniczek jest ważny? Dzienniczek jest dla dietetyka ważniejszy niż wyniki badań. Informacje o posiłkach oraz ich składnikach pozwalają mi lepiej zrozumieć Twój dotychczasowy styl żywienia i zaproponować dopasowane do Ciebie zmiany.

Wskazówka dotycząca dni: Jeśli nie uda Ci się wpisać więcej, może być spisany nawet tylko jeden dzień. Dni nie muszą być też spisywane tuż przed samą wizytą. Najważniejsze, aby były to posiłki, które spożywasz na co dzień – nie spisuj posiłków ze świąt, imprez, wyjazdów czy spotkań towarzyskich.

💡 **Ułatwienia dla Ciebie:**

- **Zdjęcia posiłków:** Bardzo mile widziane są zdjęcia potraw przed zjedzeniem!
- **Aplikacje:** Jeśli korzystasz z aplikacji do liczenia kalorii (np. Fitatu), możesz po prostu pokazać mi swoje posiłki w aplikacji.

POSIŁEK 1

Godzina / Miejsce: .....

PRZYKŁAD DOBREGO OPISU POSIŁKU:

Kanapki: 2 kromki chleba żytniego razowego, 1 łyżeczka masła, 2 plastry sera żółtego, pół pomidora, garść szpinaku. | **Owsianka:** 4 łyżki płatków owsianych górskich na 200 ml mleka 2%, 1 banan, 1 łyżka masła orzechowego, garść borówek.

Dzień 1 (Data: .....)	Dzień 2 (Data: .....)	Dzień 3 (Data: .....)	Dzień 4 (Data: .....)

POSIŁEK 2

Godzina / Miejsce: .....

PRZYKŁAD DOBREGO OPISU POSIŁKU:

1 kubeczek jogurtu naturalnego (150g) + 1 batonik orzechowy (35g) + garść orzechów włoskich (ok. 5 sztuk).

Dzień 1 (Data: .....)	Dzień 2 (Data: .....)	Dzień 3 (Data: .....)	Dzień 4 (Data: .....)

POSIŁEK 3

Godzina / Miejsce: .....

PRZYKŁAD DOBREGO OPISU POSIŁKU:
Danie główne: 1 kotlet mielony z łopatki wieprzowej, smażony (ok. 1-2 łyżki oleju), 3 ziemniaki z wody, surówka z kapusty (z 1 łyżką oliwy/majonezu/jogurtu).
Zupa: Pomidorowa (1.5 szklanki), zabielana śmietaną 18% (1 łyżka), bez zasmażki, z ugotowanym skrzydełkiem z kurczaka + 3 łyżki makaronu.

Dzień 1 (Data: .....)	Dzień 2 (Data: .....)	Dzień 3 (Data: .....)	Dzień 4 (Data: .....)

POSIŁEK 4

Godzina / Miejsce: .....

PRZYKŁAD DOBREGO OPISU POSIŁKU:
1 jabłko + 2 kostki gorzkiej czekolady + szklanka zielonej herbaty bez cukru.

Dzień 1 (Data: .....)	Dzień 2 (Data: .....)	Dzień 3 (Data: .....)	Dzień 4 (Data: .....)

DODATKOWE INFORMACJE / UWAGI PACJENTA

(np. samopoczucie, podjadanie między posiłkami, dolegliwości ze strony układu pokarmowego, aktywność fizyczna)

Co w sytuacji, gdy nie uda Ci się uzupełnić dzienniczka?

Brak dzienniczka nie oznacza, że wizyta się nie odbędzie – jak najbardziej przeprowadzimy spotkanie! Pamiętaj jednak, że bez spisu posiłków trudniej będzie mi przekazać w pełni zindywidualizowane zalecenia.
Ważne: Wizyty w ramach NFZ nie obejmują przygotowywania indywidualnych jadłospisów ani analizy składu ciała. Z usług tych można skorzystać komercyjnie.

Do zobaczenia na wizytach!
Natalia Urbańska – lic. pielęgniarstwa, mgr dietetyki