Twoje imię i nazwisko

……

Napisz 1 – 2 zdania o Twojej jednostce chorobowej i lub celu konsultacji.

……

……

Uzupełnij również poniższe dane.

Data wykonania pomiarów:						
Wzrost [cm]	**Obecna masa ciała [kg]**	**Obwód talii [cm]** (proszę zmierzyć centymetrem na wysokości pępka)	**Obwód bioder [cm]** (proszę zmierzyć centymetrem w najszerszym miejscu)	**Masa ciała miesiąc temu oraz 3 do 6 miesięcy temu** (czy przytyła Pan/Pani, czy schudła)	**Obwód ramienia [cm]** - strona ciała niedominująca (jeżeli jesteś praworęczny to zmierz lewą rękę, wyprostowaną)	**Obwód uda [cm]** - strona ciała niedominująca (zmierz obwód uda w pozycji leżącej ze zgiętą w kolanie nogą)

Dzenniczek żywieniowy, czyli Twój 3 - dniowy jadłospis jest jednym z dokumentów, które należy uzupełnić przed konsultacją dietetyczną. Pamiętaj, aby były to 2 dni zwyczajowe oraz 1 dzień świąteczny np. niedziela. Pozwoli to ocenić Twój sposób żywienia i stan odżywienia organizmu.

Proszę, postaraj się opisać szczegółowo dni na bieżąco.

- ✓ Ile wypijasz płynów, jakiego rodzaju. Jeżeli zjadasz kanapki na śniadanie, napisz, z jakiego były pieczywa, czy były to grube/cienkie kromki, jakim tłuszczem posmarowane – masło/margaryna, jakiego producenta, itd.
- ✓ Napisz również ilu % - go mleka czy śmietany użyłeś.
- ✓ Na jakim oleju smażysz (rzepakowy, słonecznikowy, oliwa itd.)
- ✓ Jeżeli zjadłeś domowe ciasto napisz dokładny jego skład i ilość spożytych porcji.
- ✓ Jeżeli nie znasz dokładnych miar, korzystaj z miar domowych (łyżka, łyżeczka, miska, miseczka, szklanka, filiżanka, itd.)
- ✓ Zaznacz czy w jadłospisie wpisałeś wagę suchego produktu (przed ugotowaniem) czy po ugotowaniu.

PRZYKŁADOWO WYPEŁNIONY JADŁOSPIS:

Dzień	Godz	Nazwa potrawy/posiłku	Składniki+ilość	Napój	Odczucia	Uwagi
21.01 sobota	9:00	kanapki	domowy chleb: 2 szklanki lnu, 1 szklanka pestek dyni, 3 szklanki płatków owsianych, 1x tabletka stewii firma X, 1 szklanka wody gazowanej; foremka wielkości talerza do drugiego dania 2 plastry vege żółtego sera firmy X 4 pomidorki koktajlowe	300 ml zielonej herbaty liściastej	Uczucie pełności, wzdęcie 11:00 kołotanie serca i niepokój	Jedzone w pośpiechu
	12:00	Sałatka owocowa z jogurtem:	Jabłko 200g Ananas 1/3 puszki (waga puszki 565g) ¼ dużego melona Jogurt naturalny (firma X) 2 łyżki	Sok pomarańczowy świeżo wyciskany z 3 pomarańczy	Uczucie lekkości	Zjedzona w pracy
	15:00	Zupa pomidorowa z makaronem 1 głęboki talerz	Makaron gryczany 1/2 szklanki suchego produktu Zupa pomidorowa na rosole z 2 skrzydełek kurczaka 1,5 szklanki zabielona śmietaną		16:00 wzmożona senność	

			12% 1,5 łyżki			
		Kanapki	Chleb graham z ziarnami słonecznika i soi 3 grubo skrojone kromki Margaryna (firma X) 2 płaskie łyżeczki Pomidor malinowy 4 grube plastry Sałata lodowa 6 listków Mała zielona papryka 1/3 Herbata zielona parzona z torebki duży kubek 500 ml Szynka drobiowa 3 cienkie plastry Żółty ser Gouda 2 plastry	300 ml parzonej mięty	Uczucie głodu po zjedzeniu	
	W ciągu dnia	Cukierki krówki (firma X) Truskawki Banan niedojrzały	4 sztuki (przed snem) 7 sztuk ½ średniego owocu	1,5 l Wody mineralnej niegazowanej (firma X)	Między posiłkami czuje głód/jem coś słodkiego gdy czuję się senna	

Tabelki do notowania:

Dzień	Godz	Nazwa potrawy/posiłku	Składniki+ilość	Napój	Odczucia	Uwagi

Dzień	Godz	Nazwa potrawy/posiłku	Składniki+ilość	Napój	Odczucia	Uwagi

Dzień	Godz	Nazwa potrawy/posiłku	Składniki+ilość	Napój	Odczucia	Uwagi

Dziękuję za poświęcony czas

http://dietetykakliniczna.com.pl/

fanpage: www.facebook.com/interwencjezywieniowe

kopiowanie bez zgody zabronione