

## ZASADY PROWADZENIA DZIENNICZKA ŻYWIENIOWEGO

1	Zapisuj wszystko co danego dnia zjadłeś i wypiliśmy nawet jeśli są to tylko dwa orzeszki i jedno winogrono, kawa, herbata, woda itp.
2	Zapisuj miejsce posiłku (dom, praca, restauracja).
3	Zapisuj czas posiłku lub przekąski.
4	Zapisuj ilość łyżeczek cukru dodanego.
5	Spisuj ilości (albo w miarach domowych np. 5 łyżek płatków jaglanych albo gramaturę z opakowania np. 250 g jogurtu owocowego).
6	Zapisuj nazwę produktów oraz jeśli znasz zawartość tłuszczu (np. jogurt owocowy 3%, mleko 2,0%, chleb pszenny, grahamka, kasza gryczana prażona, ryż basmanti).
7	Oceń odczucie głodu przed danym posiłkiem posługując się skalą 0-5: (0-brak odczucia głodu, 1-coś bym zjadł, 2-lekkie uczucie głodu, 3-dość odczuwalny głód, 4-bardzo głodny, 5- wilczy głód-byłe coś zjeść).
8	Prowadź dzienniczek w ciągu tygodnia (gdy pracujesz, uczysz się), a także w weekendy kiedy masz więcej czasu wolnego.
9	Staraj się zapisywać wszystko na bieżąco (tylko się tak wydaje, że wszystko pamiętasz, a wieczorem lub następnego dnia będziesz wpisywać „na oko”).
10	Dzienniczek powinien być prowadzony minimum 7 dni, ale możesz go prowadzić dłużej (im dłuższy czas – tym łatwiej ocenić Twój dotychczasowy sposób odżywiania się).
11	Zapisuj w dzienniczku aktywność fizyczną (spacer, rower, fitness, bieganie itp. - godzinę rozpoczęcia i zakończenia).
12	W uwagach możesz zapisać np. samopoczucie po zjedzeniu danego posiłku (np. mam ochotę na słodkie, chce mi się spać, mam zgagę, boli mnie żołądek, mam wzdęcie, biegunkę itp.).
13	Dzienniczek możesz wydrukować i zapisywać ręcznie (i przynieś go na konsultację) lub prowadzić go w formie elektronicznej i przesłać mailowo na trzy dni przed konsultacją.
14	Dodatkowo, możesz robić zdjęcia wszystkiego co jesz.
15	Bądź wytrwały - takie zapisywanie jest czasochłonne, ale kluczowe w ocenie Twojego aktualnego sposobu odżywiania i wprowadzeniu zmian.