

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

(imię dziecka, wiek dziecka)



Przed uzupełnianiem dzienniczka przeczytaj uważnie poniższe wskazówki:

- Tabelki proszę być wydrukował/a, uzupełnił/a i wysłał/a mi mailem min. 3 dni przed pierwszym spotkaniem
- Wypełnij dzienniczek żywieniowy najdokładniej jak możesz – uzupełniaj go codziennie byś o niczym nie zapomniał/a :)
- Dzienniczek wypełniaj przez 3-5 dni (3 dni powszednie + 2 dni weekendowe)
- Ważne byś wpisywał/a godziny spożywanych posiłków, miary poszczególnych produktów - jeśli nie znasz gramatury podaj miarę domową np. łyżka, szklanka, talerz
- Wpisuj wszystko co jadło dziecko w tym podjadanie (co, ile i kiedy), dodatki np. cukier, słodycze, tłuszcze do smarowania pieczywa, notuj spożywane napoje w tym herbata, woda, soki i inne.
- W rubryce opis posiłku: wpisz nazwę potrawy, jak wiesz to sposób przyrządzenia (np. gotowane, pieczone, grillowane) i poszczególne składniki (sama nazwa potrawy nie wystarczy)
- Uwagi – uwagi do posiłku, do zachowania dziecka, upodobania pokarmowe i wszystko inne co uzna Pan/i za ważne :)

DZIEŃ 1 -

(data, dzień tygodnia)

Godzina wstania		Drzemki		Godzina zaśnięcia	
-----------------	--	---------	--	-------------------	--

Nazwa posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Opis posiłku i skład	Ilość (miary domowe / gramatura)	Uwagi
Małe śniadanie				
Śniadanie				
II śniadanie				
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				
Aktywność fizyczna (godzina, miejsce, rodzaj aktywności)				
Ilość czasu przed tv/komp/tel		Podjadanie		

DZIEŃ 2 -

(data, dzień tygodnia)

Godzina wstania		Drzemki		Godzina zaśnięcia	
-----------------	--	---------	--	-------------------	--

Nazwa posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Opis posiłku i skład	Ilość (miary domowe / gramatura)	Uwagi
Małe śniadanie				
Śniadanie				
II śniadanie				
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				
Aktywność fizyczna (godzina, miejsce, rodzaj aktywności)				
Ilość czasu przed tv/komp/tel		Podjadanie		

DZIEŃ 3 -

(data, dzień tygodnia)

Godzina wstania		Drzemki		Godzina zaśnięcia	
-----------------	--	---------	--	-------------------	--

Nazwa posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Opis posiłku i skład	Ilość (miary domowe / gramatura)	Uwagi
Małe śniadanie				
Śniadanie				
II śniadanie				
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				
Aktywność fizyczna (godzina, miejsce, rodzaj aktywności)				
Ilość czasu przed tv/komp/tel		Podjadanie		

DZIEŃ 4 -

(data, dzień tygodnia)

Godzina wstania		Drzemki		Godzina zaśnięcia	
-----------------	--	---------	--	-------------------	--

Nazwa posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Opis posiłku i skład	Ilość (miary domowe / gramatura)	Uwagi
Małe śniadanie				
Śniadanie				
II śniadanie				
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				
Aktywność fizyczna (godzina, miejsce, rodzaj aktywności)				
Ilość czasu przed tv/komp/tel		Podjadanie		

Godzina wstania		Drzemki		Godzina zaśnięcia	
-----------------	--	---------	--	-------------------	--

Nazwa posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Opis posiłku i skład	Ilość (miary domowe / gramatura)	Uwagi
Małe śniadanie				
Śniadanie				
II śniadanie				
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				
Aktywność fizyczna (godzina, miejsce, rodzaj aktywności)				
Ilość czasu przed tv/komp/tel		Podjadanie		