

Dziennik żywieniowy dla dzieci i młodzieży:

Jak wypełnić?

Dzienniczek żywieniowy służy do bieżącego notowania spożywanych produktów i potraw. Pomoże w ocenie Twojego dotychczasowego sposobu żywienia i wskazaniu ewentualnych błędów żywieniowych. Dzienniczek obejmuje 7 dni. Proszę o rzetelne i szczere notowanie wszystkich spożytych pokarmów i wypitych płynów, uwzględniając zarówno posiłki główne jak i przekąski, wraz z godziną i miarą domową (szklanka, łyżka, sztuka).

PRZYKŁAD UZUPEŁNIONEGO DZIENNIKA

Dzień tygodnia: Data:



G o d z i n a	Posiłek	Miejsce posiłku (dom, szkoła)	Skład posiłku (co zostało pominięte z planu żywieniowego)	Aktywność Ilość kroków/czas
7 . 0 0	ŚNIADANIE	dom	Herbata 1 szklanka z cukrem 2 łyżeczki lub kakao 1 szklanka mleko 2%, kakao słodzone Tosty (chleb tostowy 2 kromki) ser żółty 2 plastry, szynka 2 plastry, keczup 2 łyżeczki.	300 metrów do szkoły
1 0 . 4 0	2 ŚNIADANIE	szkoła	Woda mineralna gazowana 0,5 l Kanapka z szynką i ogórkiem (chleb pszenny 4 kromki z masłem 10, 1 mały ogórek zielony)	w-f 1 godzina
1 3 . 3 0	PRZEKĄSKA	szkoła	Jabłko 1 szt. średniej wielkości,	300 metrów droga do domu

Imię i nazwisko

1 5 . 0 0	OBIAD	DOM	Ziemniaki 4 szt., pieczone udko kurczaka 1 szt. małe ze skórą i z dodatkiem oleju. Sos około 50ml (około 3 łyżki), mizeria na śmietanie około 4 łyżki, sok pomarańczowy 1 szklanka	brak
1 6 . 3 0	Przekąska	Dom	Sok Kubaś 1 butelka, lody kaktus	Jazda rowerem 30 minut
1 9 . 0 0	Kolacja	Dom	Kanapka z jajkiem (chleb pszenny 3 kromki, masło 1 łyżeczka, jaja gotowane 1,5 szt., szczypiorek, pomidor 3 plastry), herbata 1 szklanka +2 łyżeczki cukru	Brak
2 1 . 0 0	Przekąska	Dom	Chipsy, truskawki 2 garści, pepsi 1 szklanka	Oglądanie telewizji



Godzina	Posiłek	Miejsce posiłku (dom, szkoła, restauracja,...)	Skład posiłku (co zostało pominięte z planu żywieniowego)	Aktywność Ilość kroków/czas
.....				

Imię i nazwisko

.....				
.....				
.....				
.....				