 **DZIENNICZEK POSIŁKÓW I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**

|  |
| --- |
| **INSTRUKCJA**  1.Zapisuj wszystkie posiłki, przekąski oraz napoje, które spożywałeś/aś w ciągu dnia.  2.Zapisuj przybliżony czas spożycia (np. 12:00)  3.Staraj się zapisywać produkty po każdym spożyciu posiłku nawet ten najmniejszy (np. 3 orzechy ziemne)  4.Jak najdokładniej opisuj potrawy – uwzględniaj wszystkie składniki posiłku (nic mi nie powie nazwa potrawka mamy)  5.Podawaj w miarę dokładnie ilości: miary domowe (pół szklanki, 3 łyżki, talerz itd.)  6.Płyny inne niż woda wpisuj w tabelę posiłków.  7. Miejsce spożywania posiłku – wpisz np. dom, restauracja, stołówka, samochód etc.  8. Staraj się jak najdokładniej opisać wysiłek fizyczny i jego czas.  9.W rubryce sen uwzględnij zaśnięcia, pobudki oraz samopoczucia jakości snu.  10. Wypełnij dzienniczek na komputerze – nie drukuj, nie zmieniaj formatu – wypełnij i wyślij ☺ |

|  |
| --- |
| **IMIĘ I NAZWISKO:** |

**PRAWIDŁOWY SPOSÓB WYPEŁNIANIA DZIENNICZKA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***POSIŁEK*** | ***ŚNIADANIE*** | ***II ŚNIADANIE*** | ***OBIAD*** | ***PODWIECZOREK*** | ***KOLACJA*** | ***PODJADANIE*** | ***INNE*** |
| ***DATA/GODZINA*** | 7:00 | 10:00 | 15:00 | 18:00 | 21:00 | 13:30 | **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** |
| BIEGANIE – 1 h  SPACER Z PSEM - 1 h |
| Dzień: 1 | 2 kromki chleb żytni 2 łyżki masła, 1 pomidor, 2 plastry szynka wieprzowa, 2 plastry ser żółty | 180 g jogurt naturalny 2%, 0,5 szklanki płatki owsiane, 100 g serek wiejski, 2 orzechy włoskie, czarna herbata, 2 łyżeczki cukru | 150 g kotlet mielony wieprzowy, 4 ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty. | Szklanka kefiru i 10 g orzechów laskowych | 25 g kasza manna na mleku 3,2 % 1 szklanka, 150 g malin | Lody waniliowe z czekoladą |
| **SEN** |
| 23:00 – 6:00  wyspany |
| DOLEGLIWOŚCI | brak | Wzdęcia, gazy | brak | brak | Przelewanie, biegunka | brak | **WODA** |
| 2 L |
| MIEJSCE JEDZENIA |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***POSIŁEK*** | ***ŚNIADANIE*** | ***II ŚNIADANIE*** | ***OBIAD*** | ***PODWIECZOREK*** | ***KOLACJA*** | ***PODJADANIE*** | ***INNE*** |
| ***DATA/GODZINA*** | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** |
|  |
| Dzień: 1 |  |  |  |  |  |  |
| DOLEGLIWOŚCI |  |  |  |  |  |  | **SEN** |
| 00:00 – 00:00  wyspany |
| MIEJSCE JEDZENIA |  |  |  |  |  |  | **WODA** |
| 0 L |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***POSIŁEK*** | ***ŚNIADANIE*** | ***II ŚNIADANIE*** | ***OBIAD*** | ***PODWIECZOREK*** | ***KOLACJA*** | ***PODJADANIE*** | ***INNE*** |
| ***DATA/GODZINA*** | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** |
|  |
| Dzień: 2 |  |  |  |  |  |  |
| DOLEGLIWOŚCI |  |  |  |  |  |  | **SEN** |
| 00:00 – 00:00  wyspany |
| MIEJSCE JEDZENIA |  |  |  |  |  |  | **WODA** |
| 0 L |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***POSIŁEK*** | ***ŚNIADANIE*** | ***II ŚNIADANIE*** | ***OBIAD*** | ***PODWIECZOREK*** | ***KOLACJA*** | ***PODJADANIE*** | ***INNE*** |
| ***DATA/GODZINA*** | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** |
|  |
| Dzień: 3 |  |  |  |  |  |  |
| DOLEGLIWOŚCI |  |  |  |  |  |  | **SEN** |
| 00:00 – 00:00  wyspany |
| MIEJSCE JEDZENIA |  |  |  |  |  |  | **WODA** |
| 0 L |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***POSIŁEK*** | ***ŚNIADANIE*** | ***II ŚNIADANIE*** | ***OBIAD*** | ***PODWIECZOREK*** | ***KOLACJA*** | ***PODJADANIE*** | ***INNE*** |
| ***DATA/GODZINA*** | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** |
|  |
| Dzień: 4 |  |  |  |  |  |  |
| DOLEGLIWOŚCI |  |  |  |  |  |  | **SEN** |
| 00:00 – 00:00  wyspany |
| MIEJSCE JEDZENIA |  |  |  |  |  |  | **WODA** |
| 0 L |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***POSIŁEK*** | ***ŚNIADANIE*** | ***II ŚNIADANIE*** | ***OBIAD*** | ***PODWIECZOREK*** | ***KOLACJA*** | ***PODJADANIE*** | ***INNE*** |
| ***DATA/GODZINA*** | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** |
|  |
| Dzień: 5 |  |  |  |  |  |  |
| DOLEGLIWOŚCI |  |  |  |  |  |  | **SEN** |
| 00:00 – 00:00  wyspany |
| MIEJSCE JEDZENIA |  |  |  |  |  |  | **WODA** |
| 0 L |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***POSIŁEK*** | ***ŚNIADANIE*** | ***II ŚNIADANIE*** | ***OBIAD*** | ***PODWIECZOREK*** | ***KOLACJA*** | ***PODJADANIE*** | ***INNE*** |
| ***DATA/GODZINA*** | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** |
|  |
| Dzień: 6 |  |  |  |  |  |  |
| DOLEGLIWOŚCI |  |  |  |  |  |  | **SEN** |
| 00:00 – 00:00  wyspany |
| MIEJSCE JEDZENIA |  |  |  |  |  |  | **WODA** |
| 0 L |