

Dzienniczek spożycia

Imię i nazwisko.....

Data.....

Godzina spożycia	Spożyty posiłek/produkt/plyn	Ilość

Instrukcja do sporządzenia dzienniczka

- dzienniczek spożycia z 3 dni (w tym jeden dzień wolny np. niedziela), sporządzony według wzoru ([link](#))

- W dzienniczku należy:

- zapisywać wszystkie spożyte posiłki oraz produkty (np. plasterek wędliny, 1 cukierek itp.), niczego nie pomijać oraz nie dodawać. Uwzględnić należy także wszystkie spożyte płyny np. kawa, herbata, woda.
- podawać ilość spożytego posiłku/produktu/płynu, jeśli to możliwe- w gramach, jeśli nie - należy podać miarę domową np. szklanka, łyżka, łyżeczka, sztuka itp.
- określić rodzaj spożytego produktu np. bułka zwykła lub razowa, mleko 1,5% lub 3,2% tłuszczu itp.