

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY DZIECKA – 3 DNI

Cel: Prosimy o przygotowanie zapisu rzeczywistego sposobu żywienia dziecka z 3 typowych dni: 2 dni od poniedziałku do piątku oraz 1 dzień weekendowy.

Zapis zostanie przeanalizowany przez dietetyka przed wizytą.

Imię i nazwisko dziecka		Wiek	
-------------------------	--	------	--

Jak wypełnić dzienniczek?

- Zapisz wszystko, co dziecko zjadło i wypilo w ciągu całej doby, uwzględniając drobne przekąski, słodczyce, napoje, dodatki i produkty podjadane między posiłkami.
- Podaj godzinę rozpoczęcia posiłku lub spożycia produktu.
- Podaj ilość: najlepiej w gramach/ml, a jeśli nie jest znana – w miarach domowych (szklanka, łyżka, łyżeczka, łyżka wazowa), kromkach, plastrach lub sztukach. Przy owocach i warzywach podaj wielkość (mały/średni/duży).
- Stosuj zwyczajowe określenia posiłków: śniadanie, II śniadanie, obiad (I/II danie), podwieczorek, kolacja, przekąska.
- Jeśli dziecko je w szkole, wpisz jadłospis placówki i zaznacz, jaką część posiłku dziecko faktycznie zjadło, np. „zupa – 1 łyżka wazowa”, „ziemniaki – połowa porcji”, „surówki – nie zjadło”.
- W przypadku produktów gotowych warto podać markę i nazwę produktu, jeśli jest znana.
- Nie zmieniaj sposobu żywienia dziecka specjalnie na potrzeby dzienniczka – zależy nam na typowych dniach.
- Jeżeli trudno określić dokładną ilość, podaj możliwie najlepsze przybliżenie i zaznacz „około”.

Przykład zapisu: 7:00 | Śniadanie | Jajecznica z 2 jaj na 1 łyżeczce masła, chleb żytni 1 kromka z masłem | 2 jaja + 1 kromka | herbata owocowa 1 szklanka + 1 łyżeczka cukru

DZIEŃ 1 – dzień powszedni

Data:		Typ dnia:	dzień powszedni	
Godzina	Posiłek	Co dziecko zjadło / wypilo?	Ilość	Uwagi (np. szkoła, marka, % porcji)

Ilość płynów wypitych poza posiłkami / w ciągu dnia: _____

DZIEŃ 2 – dzień powszedni

Data:		Typ dnia:	dzień powszedni	
Godzina	Posiłek	Co dziecko zjadło / wypilo?	Ilość	Uwagi (np. szkoła, marka, % porcji)

Ilość płynów wypitych poza posiłkami / w ciągu dnia: _____

DZIEŃ 3 – weekend

Data:		Typ dnia:	weekend	
Godzina	Posiłek	Co dziecko zjadło / wypilo?	Ilość	Uwagi (np. szkoła, marka, % porcji)

Ilość płynów wypitych poza posiłkami / w ciągu dnia: _____