

DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO NOTOWANIA

W 3 dniowym dzienniczku bieżącego notowania należy zapisać:

- godzinę posiłku
- miejsce spożycia posiłku (należy notować wszystkie posiłki, zarówno te jadane w domu, jak i poza nim)
- Opis posiłku:
 - Należy zapisać wszystkie surowce/ produkty użyte do przygotowania posiłk
 - opisy produktów (np. o obniżonej zawartości tłuszczu, bez dodatku cukru, wzbogacony w witaminę C, rodzaj pieczywa)
 - metodę przygotowywania posiłków (np. gotowane, duszenie, pieczenie, smażone)
 - spożyte napoje
- należy także zapisywać wszystkie przekąski spożyte w ciągu dnia, czy płyny poza posiłkami np. kawa z mlekiem, soki, napoje, herbata z cukrem
- najlepiej notować posiłki z 2 dni roboczych oraz jednego dnia wolnego od pracy czy szkoły (dzień weekendowy)



Dzień I

OPIS POSIŁKU - SPOŻYTE PRODUKTY	WIELKOŚĆ PORCJI (gramatura lub miary domowe)	INNE INFORMACJE O SPOŻYTYM POSIŁKU



Dzień II

OPIS POSIŁKU - SPOŻYTE PRODUKTY	WIELKOŚĆ PORCJI (gramatura lub miary domowe)	INNE INFORMACJE O SPOŻYTYM POSIŁKU



Dzień II

OPIS POSIŁKU - SPOŻYTE PRODUKTY	WIELKOŚĆ PORCJI (gramatura lub miary domowe)	INNE INFORMACJE O SPOŻYTYM POSIŁKU