**Dzienniczek żywieniowy**

**Imię i nazwisko**……………………………………………………………………………………………………………………

Instrukcja wypełnienia:

* Przy każdym posiłku należy wpisać godzinę jego spożycia.
* Jeżeli posiłek nie został spożyty w druga kolumnę nic nie wpisujemy.
* Należy wpisywać obok spożytych produktów ich masę lub miarę domową np. szklanka mleka, 3 kostki czekolady, dwie kromki itd.
* Nie zapominaj o wpisywaniu wypijanych napojów.

**UWAGA:** te dzienniczek nie będzie w żaden sposób oceniany! Nie obawiaj się, wypełnij go szczerze. Posłuży jedynie do ułożenia planu adekwatnego do możliwości kulinarnych i czasowych.

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień pierwszy**  Data…………………………………………………… | |
| **Śniadanie**  Godzina:…………………… |  |
| **II śniadanie**  Godzina:…………………… |  |
| **Obiad**  Godzina:…………………… |  |
| **Podwieczorek**  Godzina:…………………… |  |
| **Kolacja**  Godzina:…………………… |  |
| **Inne posiłki**  Godzina:…………………… |  |
| **Podjadanie między posiłkami** |  |
| **Dzień drugi**  Data…………………………………………………… | |
| **Śniadanie**  Godzina:…………………… |  |
| **II śniadanie**  Godzina:…………………… |  |
| **Obiad**  Godzina:…………………… |  |
| **Podwieczorek**  Godzina:…………………… |  |
| **Kolacja**  Godzina:…………………… |  |
| **Inne posiłki**  Godzina:…………………… |  |
| **Podjadanie między posiłkami** |  |
| **Dzień trzeci**  Data…………………………………………………… | |
| **Śniadanie**  Godzina:…………………… |  |
| **II śniadanie**  Godzina:…………………… |  |
| **Obiad**  Godzina:…………………… |  |
| **Podwieczorek**  Godzina:…………………… |  |
| **Kolacja**  Godzina:…………………… |  |
| **Inne posiłki**  Godzina:…………………… |  |
| **Podjadanie między posiłkami** |  |