

Denní záznam jídel





Denní záznam jídel

Základní údaje o klientovi

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:	
ADRESA BYDLIŠTĚ:	
TEL. ČÍSLO:	
E-MAIL:	
VĚK:	
VÝŠKA:	
VÁHA:	

DENNÍ ZÁZNAM JÍDEL

Na první pohled se to může zdát jako maličkost, ale denní záznam jídel je klíčovým nástrojem pro pochopení vašich stravovacích návyků. Jakmile začnete zaznamenávat vše, co během dne sníte a vypijete, uvědomíte si souvislosti a návaznosti ve vašem stravování. Zjistíte, jak pestrý je váš jídelníček. Jaké potraviny konzumujete nejčastěji a které naopak chybí. Uvidíte, v jakou denní dobu jíte více a kdy méně. Díky těmto záznamům budeme mít jasnější představu o tom, co je třeba zlepšit.

Zapisování jídelníčku:

Čas jídla - Zapisujte, kdy jste s jídlem začali a kdy skončili. Rozestupy mezi jednotlivými jídly dost napoví.

Co jste snědli a vypili - K druhu jídla mi napište, jak jídlo bylo upraveno (smažené, pečené....). U pití-druh a uveďte i případné slazení (lžička cukru). U kávy (smetana, cukr).

Množství - Abych měla přehled o vašem denním příjmu energie, je potřeba zapisovat i velikost porcí např.: kus, plátek, lžíce, lžička. Pokud jednotlivé přílohy a maso zvážíte, tím lépe.

Místo - Napište místo (např.: práce, doma, v autě...)

- Jídelníček zapisujte v průběhu dne (třeba jen do telefonu, pak si to přepíšete), večer se těžko vzpomíná na všechna jídla.
- Snažte se zapsat opravdu všechno, nikdo vám za to hlavu neutrhne :-).
- Společně vše projdeme a zjistíme na co je třeba se zaměřit.

DENNÍ ZÁZNAM JÍDEL - PONDĚLÍ				
	Čas	Druh jídla / pití	Množství jídla	Místo
SNÍDANĚ				
SVAČINA				
OBĚD				
SVAČINA				
VEČEŘE				
VEČEŘE II				

DENNÍ ZÁZNAM JÍDEL - ÚTERÝ				
	Čas	Druh jídla / pití	Množství jídla	Místo
SNÍDANĚ				
SVAČINA				
OBĚD				
SVAČINA				
VEČEŘE				
VEČEŘE II				

DENNÍ ZÁZNAM JÍDEL - STŘEDA				
	Čas	Druh jídla / pití	Množství jídla	Místo
SNÍDANĚ				
SVAČINA				
OBĚD				
SVAČINA				
VEČEŘE				
VEČEŘE II				

DENNÍ ZÁZNAM JÍDEL - ČTVRTEK				
	Čas	Druh jídla / pití	Množství jídla	Místo
SNÍDANĚ				
SVAČINA				
OBĚD				
SVAČINA				
VEČEŘE				
VEČEŘE II				

DENNÍ ZÁZNAM JÍDEL - PÁTEK				
	Čas	Druh jídla / pití	Množství jídla	Místo
SNÍDANĚ				
SVAČINA				
OBĚD				
SVAČINA				
VEČEŘE				
VEČEŘE II				

DENNÍ ZÁZNAM JÍDEL - SOBOTA				
	Čas	Druh jídla / pití	Množství jídla	Místo
SNÍDANĚ				
SVAČINA				
OBĚD				
SVAČINA				
VEČEŘE				
VEČEŘE II				

DENNÍ ZÁZNAM JÍDEL - NEDĚLE				
	Čas	Druh jídla / pití	Množství jídla	Místo
SNÍDANĚ				
SVAČINA				
OBĚD				
SVAČINA				
VEČEŘE				
VEČEŘE II				



MonikaStepnickova.cz