

## **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