

Wywiad żywieniowy 24-godzinny

WZÓR

- Wywiad żywieniowy 24-godziny proszę wypełnić **DWA RAZY**- jeżeli się da, to raz z dnia powszedniego (poniedziałek-piątek) i raz z soboty lub niedzieli.
- W wywiadzie żywieniowym 24 godzinnym proszę zapisać wszystkie produkty spożywcze, potrawy, napoje i przekąski, jakie spożyli Państwo w przeciągu dnia.
- Proszę zapisać przybliżony czas spożycia posiłku lub przekąski (np.: 12: 30), jeżeli jakiś posiłek został pominięty, proszę zostawić puste pole lub adnotację.
- Proszę wpisywać ilości w miarach domowych (np.: 3 łyżki stołowe, 1 kromka, 1 szklanka itp.), lub gramaturę produktu (np.: 150g jogurtu naturalnego)
- Proszę się starać zapisywać nawet najmniejszą zjedzoną porcję (np.: 4 migdały, 5 słonych paluszków)
- Wywiad żywieniowy proszę wypełniać na bieżąco.
- Proszę nie zapomnieć o wpisaniu na samym dole tabeli ilości wypitej wody mineralnej w przeciągu dnia.
- W razie wątpliwości, co do wypełnienia wywiadu, proszę posłużyć się wzorem na stronie internetowej.

PROSZĘ O DOKŁADNE, SZCZERE I RZETELNE NOTOWANIE SPOŻYWANYCH PRZEZ PAŃSTWA PRODUKTÓW 😊

DATA:..... DZIEŃ TYGODNIA:.....

POSIŁEK	GODZINA SPOŻYCIA	PRODUKTY- POTRAWY I NAPOJE	GRAMATURY (w gramach lub miarach domowych)
Śniadanie	6:00	<ul style="list-style-type: none"> • Płatki owsiane • Mleko 3,2% • Migdały • Herbata • Cukier 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 łyżki • 1 talerz • 1 łyżeczka • 1 szklanka • 2 łyżeczki
Podjadanie	brak	brak	brak
II śniadanie	11:00	<ul style="list-style-type: none"> • Jabłko • Jogurt truskawkowy 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 sztuka • 1 mały kubek
Podjadanie	13:00	<ul style="list-style-type: none"> • Czekolada mleczna • Kawa z mlekiem 2 % • Cukier 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 paseczki • 1 kubek • 2 łyżeczki
Obiad	15:00	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa • Ryż w zupie • Kotlet mielony wieprzowy • Ziemniaki • Mizeria ze śmietaną • Sok pomarańczowy 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 talerz • 3 łyżki • 1 sztuka • 4 średnie sztuki • 1 miseczka • 1 szklanka
Podjadanie	brak	brak	brak
Podwieczorek	17:00	<ul style="list-style-type: none"> • Mandarynka • Cukierki landrynki 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 sztuka • 3 sztuki
Podjadanie	18:00	<ul style="list-style-type: none"> • Kawa z mlekiem 2% • Cukier 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kubek • 2 łyżeczki
Kolacja	21:00	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb razowy • Masło • Szynka • Ser twarogowy półtłusty • Papryka 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 kromki • 1 łyżeczka • 6 plasterków • 2 plastry • ½ sztuki
Podjadanie		<ul style="list-style-type: none"> • Mleko 2% • Proszek kakao 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 szklanka • 3 łyżeczki

ILOŚĆ WYPITEJ WODY MINERALNEJ W CIĄGU DNIA: 2 litry