

## **Wywiad żywieniowy 24-godzinny**

- 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			
Podjadanie			
II śniadanie			
Podjadanie			
Obiad			
Podjadanie			
Podwieczorek			
Podjadanie			
Kolacja			
Podjadanie			

IŁOŚĆ WYPITEJ WODY MINERALNEJ W CIĄGU DNIA:.....

DATA:..... DZIEŃ TYGODNIA:.....

POSIŁEK	GODZINA SPOŻYCIA	PRODUKTY- POTRAWY I NAPOJE	GRAMATURY (w gramach lub miarach domowych)
Śniadanie			
Podjadanie			
II śniadanie			
Podjadanie			
Obiad			
Podjadanie			
Podwieczorek			
Podjadanie			
Kolacja			
Podjadanie			

IŁOŚĆ WYPITEJ WODY MINERALNEJ W CIĄGU DNIA:.....