



DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA – wypełnia rodzic

Dzienniczek bieżącego spożycia polega na dokładnym opisywaniu wszystkich spożytych posiłków przez siedem dni (uwzględniając weekend).

W dzienniczku należy uwzględnić wszystkie potrawy, pojedyncze produkty, przekąski oraz płyny wypijane przez dziecko przez cały dzień.

Proszę dokładnie opisywać wykorzystane produkty i potrawy. Do określenia ilości można operować miarami domowymi (np. 1 szklanka, 1 łyżka, 1 łyżeczka, garść, pięść) lub precyzyjnie określić ilość na podstawie objętości opakowania lub przy pomocy wagi kuchennej (opakowanie 200ml, 150g).

Ponadto, pomocna będzie ocena intensywności głodu w trakcie całego dnia. W przypadku występowania jakichkolwiek dolegliwości żołądkowo-jelitowe, również proszę o ich wskazanie i określenie pory dnia/czasu w jakim się pojawiają.

Napisz o której wstaje i zasypia dziecko.

Godzina o której wstaje dziecko:.....

Godzina o której się kładzie spać dziecko:

Ilość płynów (woda, herbata, kawa, soki, napoje itd.):.....

Uwagi:.....

Przykład wypełniania tabeli

Rodzaj posiłku	Godzina i miejsce spożycia posiłku	Składniki i ilość użytych produktów w posiłku	Samopoczucie po posiłku, dolegliwości	Emocje przed i po posiłku
<i>Śniadanie</i>	<i>7:30 Dom, przed wyjściem do szkoły</i>	<i>Zupa mleczna - mleko 2% - szklanka - płatki kukurydziane - 1 garść</i>	<i>Chwilę po posiłku wzdęcia i ból brzucha</i>	<i>Przed - rozdrażnienie</i>



DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA – wypełnia rodzic

Data

Rodzaj posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Składniki i ilość użytych produktów w posiłku	Samopoczucie po posiłku, dolegliwości	Emocje przed i po posiłku



DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA – wypełnia rodzic

Data

posilku	Rodzaj	Godzina i miejsce spożycia posilku	Składniki i ilość użytych produktów w posilku	Samopoczucie po posilku, dolegliwości	Emocje przed i po posilku



DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA – wypełnia rodzic

Data

Rodzaj posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Składniki i ilość użytych produktów w posiłku	Samopoczucie po posiłku, dolegliwości	Emocje przed i po posiłku



DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA – wypełnia rodzic

Data

Rodzaj posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Składniki i ilość użytych produktów w posiłku	Samopoczucie po posiłku, dolegliwości	Emocje przed i po posiłku



DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA – wypełnia rodzic

Data

Rodzaj posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Składniki i ilość użytych produktów w posiłku	Samopoczucie po posiłku, dolegliwości	Emocje przed i po posiłku



DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA – wypełnia rodzic

Data

Rodzaj posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Składniki i ilość użytych produktów w posiłku	Samopoczucie po posiłku, dolegliwości	Emocje przed i po posiłku



DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA – wypełnia rodzic

Data

Rodzaj posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Składniki i ilość użytych produktów w posiłku	Samopoczucie po posiłku, dolegliwości	Emocje przed i po posiłku