

# DZIENNICZEK SPOŻYCIA ŻYWNOŚCI

Prosimy wypełnić dzienniczek spożycia żywności w ciągu trzech kolejnych dni - 2 dni powszednie i 1 dzień świąteczny (wolny od pracy). Najlepiej jest dokonywać wpisów bezpośrednio po spożyciu posiłku.

## INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA

- określić godzinę, o której spożywany jest produkt/posiłek/napój;
- miejsce: czy posiłek spożywany jest w domu, w pracy, u znajomych/rodziny;
- produkty, potrawy napoje: możliwie jak najdokładniej opisać spożywane potrawy i produkty, a także wypijane napoje (*np. mleko 1,5% tłuszczu, serek wiejski light, szynka wieprzowa chuda, ser gouda, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo pszenne jasne, herbata słodzona*). Jeżeli to możliwe to proszę podać nazwę rynkową (*np. jogurt truskawkowy Danone*);
- dokładna receptura: proszę dokładnie opisać sposób przyrządzania potrawy, wymienić wszystkie produkty wchodzące w skład potrawy, a także określić sposób obróbki kulinarnej (*np. gotowane, smażone na oleju, duszone z dodatkiem masła*). Należy również uwzględnić sposób przygotowywania napoju (*np. kawa rozpuszczalna z mlekiem 2% tłuszczu (1/4 filiżanki) i 2 łyżeczkami cukru*);
- ilość: podawać wielkość porcji każdego spożywanego produktu, potrawy i napoju w miarach domowych takich jak: łyżeczka, łyżka stołowa, filiżanka, szklanka, talerz, ilość kromek chleba, plasterków wędliny (cienkie, grube), litry, gramy. W przypadku produktów zakupionych w opakowaniach jednostkowych proszę podać informację zamieszczoną na opakowaniu (*np. 125 g jogurtu naturalnego*).