Dzienniczek żywieniowy to narzędzie, które pomoże mi pomoże ocenić gdzie może być problem w tym, że trudno ci zredukować masę ciała, poprawić stan zdrowia.
Dzienniczek powinien być wypełniany na bieżąco, sugeruję wydruk papierowy, notes, zeszyt i bieżące notowanie. Możesz też robić zdjęcia wybranych potraw i zapisuj je w pliku np. dla dietetyka:)

Data i dzień tygodnia, napisz czy jest to dzień w biurze/home office/urlop/wyjazd.
Typ posiłku (śniadanie/ II śniadanie/ obiad/ podwieczorek/ kolacja/ przekąska).
Godzina posiłku.
Miejsce posiłku (dom/ szkoła/ praca/ restauracja/ bar).
Nazwa posiłku. Napisz czy posiłek być kupiony czy przygotowany przez ciebie, kogoś bliskiego.
Ilość zjedzonych produktów w miarach domowych: sztuka, miska, talerz i/ lub gramaturze (w przypadku ważenia produktów na wadze kuchennej lub gotowych np. jogurt pojemność 150 ml).
Uwagi dotyczące przyrządzenia posiłku (gotowanie, smażenie, pieczenie).
Najlepiej zapisywać wszystkie posiłki zaraz po ich zjedzeniu, aby uniknąć pomyłek i najlepiej scharakteryzować każde danie.
Należy jak najdokładniej opisać produkt spożywczy (np. pieczywo (pszenne/ żytnie/ razowe/ graham/ pełnoziarniste (z nasionami słonecznika? dyni?), jogurt (owocowy/ z kawałkami owoców/ naturalny/grecki? Ile procent tłuszczu?).
Należy jak najdokładniej opisywać nazwę posiłku (np. kanapka z chleba razowego posmarowana masłem z plasterkiem polędwicy z indyka oraz słupkami surowej papryki czerwonej).
Wpisujemy wszelkie produkty zjedzone pomiędzy posiłkami- np. owoce, warzywa, paluszki, chipsy, orzeszki, alkohol.

Płyny: Należy wpisać wszystkie wypite płyny. Zwróć uwagę na pojemność naczynia (np. byłam przekonana, że mój klubek termoizolacyjny ma 500 ml, ale podczas siedzenia w poczekalni przeczytałam z nudów każdą literkę na spodzie kubka i...po kilku latach odkryłam, że ma tylko 330 ml!). Napisz czy w kawie było mleko, cukier, w herbacie sok malinowy, miód. Wpisz też alkohol jeśli się pojawił.

Dodatkowo proszę o opisywanie dolegliwości, zwłaszcza osoby, które mają problemy ze strony przewodu pokarmowego, napisz co się działo i jaki czas po posiłku, dopisz od razu czy posiłek był dokładnie przez ciebie przeżuty czy zjedzony w biegu, bez pogryzienia, kupiony czy przygotowany przez ciebie, np.

1. 12:00 2 śniadanie, Kanapka z serem i pomidorem. O 12:15 pojawił się ból brzucha i musiałam szybko biec do WC, biegunka.
2. 16: 00 Podwieczorek: jogurt z borówkami. O 16:30 pojawiły się nudności.

Objawy, na przykład :
biegunka, wzdęcia, zgaga, zaparcia, ból brzucha (napisz prawy bok, lewy bok, nad pępkiem, pod pępkiem), odbijanie się po posiłku, refluks, skurcze –gdzie konkretnie żołądek, nad lub pod pępkiem, wewnętrzny niepokój, wymioty, powiększenie obwodu brzucha (możesz zrobić zdjęcie z boku i pokazać mi na wizycie), uczucie pełności po posiłku (ale napisz szczerze jak szybko i niedokładnie posiłek został spożyty), ból głowy, uczucie senności po posiłku.

Kobiety proszę o zaznaczenie czy jest menstruacja.

Aktywność fizyczna: Wpisz jaki rodzaj aktywności udało się wprowadzić w danym dniu. Jeśli masz zegarek, który mierzy ilość kroków wpisz je na koniec dnia. Wpisz co udało ci się zrobić, oceniaj rzeczywisty czas ruchu. Pójście na godzinę na siłownię lub basen nie jest równoważne z tym, że przez 60 min. ćwiczysz, wpisz wtedy przykładowo 45 min. Jeśli idziesz na siłownię wpisz co tam robisz: ćwiczenia na maszynach, rowerek, orbitrek, zajęcia zdrowy–kręgosłup, joga, etc.

Data i dzień tygodnia, wpisz praca w biurze/home office/w terenie/dzień wolny	

Nazwa posiłku i godzina	Składniki i gramatura	Gdzie posiłek był spożyty dom/praca/restauracja	Objawy

Ilość i rodzaj wypitych płynów: używaj miar 250 ml, 330 ml, 0,5 l, 1 l……...

Aktywność fizyczna: czas trwania i rodzaj. Ilość kroków w ciągu dnia. Ilość minut intensywnej aktywności fizycznej……

Dodatkowe posiłki, przekąski, podjadanie, co to było i dlaczego się pojawiło?, wpisz jeśli możesz z opakowania jaką to miało wartość energetyczną (kcal)
……

Czy rano byłam, byłem wyspany? Czas snu o której udałaś, udałeś się na spoczynek i o której była pobudka……