



Centrum Badań DNA Sp. z o.o.

Laboratorium Genetyki Medycznej CB DNA

ul. Mickiewicza 31, pok.19, 60-835 Poznań

tel.: 61 646 85 85, fax: 61 623 25 26

e-mail: bok@cbdna.pl, www.cbdna.pl

Instrukcja i przykład wypełnienia 3 dniowego dzienniczka bieżącego notowania

Co notować?

Generalna zasada jest taka – im więcej szczegółów tym lepiej. W 3 dniowym dzienniczku bieżącego notowania prosimy zapisać:

• godzinę posiłku

Dzięki temu można obserwować regularność posiłków, długość przerw między nimi i dodatkowe podjadanie.

• miejsce posiłku

W dzienniczku należy notować wszystkie posiłki, zarówno te jadane w domu, jak i poza nim.

• dokładny opis posiłku

Im więcej informacji zostanie zapisane tym łatwiej będzie korygować błędy żywieniowe.

Opisując posiłek należy podawać:

- ▶ wszystkie użyte do przygotowania dania surowce (również dodatki – masło na kromce chleba, majonez w sałatce, olej do surówki itd.),
- ▶ opisy produktów (np. serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, ser Gouda, sok pomarańczowy 100% bez dodatku cukru, chleb razowy żytni) – warto też notować nazwy producenta oraz wartości odżywcze spisane z opakowania,
- ▶ metodę przygotowywania posiłków (gotowane, gotowane na parze, smażone itd.),
- ▶ spożyte do posiłku napoje (w tym także cukier do herbaty, mleko do kawy itd.).

• wielkość posiłku

Nie trzeba ważyć każdego posiłku. Notując warto postarać się określić jak najwięcej szczegółów wizualnych posługując się stwierdzeniami: mały, duży, średni, wielkości dłoni itd. Można też stosować tzw. miary domowe: łyżki, szklanki lub spisywać masę produktu z opakowania.

• inne, ważne informacje

Często jemy, choć nie czujemy głodu. Dzieje się tak np. w sytuacjach stresowych, albo wtedy, gdy sięgamy po przekąski przed telewizorem lub komputerem, także wtedy, gdy jest nam po prostu smutno. To bardzo ważne, aby i tego typu obserwacje prowadzić – do tego właśnie służy rubryka inne, ważne informacje.

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
Przykład			
Śniadanie Godz: 7:00 Miejsce: dom	Płatki z mlekiem: mleko 0,5%, płatki owsiane wymieszane z kukurydzianymi, banan, pestki słonecznika Herbata czarna z plasterkiem cytryny, bez cukru	szklanka (200 ml) 3 łyżki stołowe 1 mała sztuka 1 łyżeczka do herbaty 1 kubek (250 ml)	Tego dnia miałam ważne spotkanie, rano byłam bardzo zestresowana, i dlatego wybrałam opcję śniadania na szybko i stodko.
II śniadanie Godz: 10:00 Miejsce: praca	Kanapka z wędliną: chleb chrupki żytni (nie smarowany żadnym tłuszczem), polędwica z indyka, papryka czerwona woda mineralna niegazowana	1 kromka cienki plaster (20 g) ½ strąka 2 szklanki	
Obiad Godz: 13:00 Miejsce: praca	Sałatka z kurczakiem: sałata lodowa, pierś kurczaka zrumieniona na patelni z łyżeczką oleju rzepakowego, kukurydza konserwowa, oliwki zielone, pomidor, sos czosnkowo-żółty, jogurt naturalny bez cukru, czosnek, zioła (majeranek, bazylia, sól, pieprz). Herbata zielona	¼ małej główki 50 g 2 łyżki stołowe 4 sztuki 1 mały 2 łyżki stołowe 2 małe ząbki 1 duży kubek (300 ml)	
Podwieczorek Godz: 16:00 Miejsce: praca	mieszanka studencka (wybrałam z mieszanki rodzynek, bo ich nie lubię)	kobiece garść kobiecej dłoni (około 30 g)	
Kolacja Godz: 19:00 Miejsce: dom	Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami: makaron pełnoziarnisty penne, szpinak mrożony w liściach, pomidory suszone pokrojone w paski, tarty parmezan, olej rzepakowy do smażenia, jogurt naturalny bez cukru, czosnek, zioła (pieprz, sól, gatka muszkatołowa, bazylia) herbata zielona z opuncją	50 g suchego ¼ opakowania 400 g. 2 sztuki 1 łyżeczka do herbaty 1 łyżeczka 1 czubata łyżka 1 ząbek 1 kubek – 250 ml	
Podjadanie Godz: ok 21:00 Miejsce: dom	sok pomarańczowy świeżo wyciskany	1 szklanka (200 ml)	Musiłam dziś popracować do późna (poszłam spać tuż przed północą) przed komputerem – stąd dodatkowa przegryzka.

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
Dzień 2		Dzień tygodnia:	
Śniadanie Godz: Miejsce:			
II śniadanie Godz: Miejsce:			
Obiad Godz: Miejsce:			
Podwieczorek Godz: Miejsce:			
Kolacja Godz: Miejsce:			
Podjadanie Godz: Miejsce:			

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
Dzień 3		Dzień tygodnia:	
Śniadanie Godz: Miejsce:			
II śniadanie Godz: Miejsce:			
Obiad Godz: Miejsce:			
Podwieczorek Godz: Miejsce:			
Kolacja Godz: Miejsce:			
Podjadanie Godz: Miejsce:			