

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

DATA, DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	PRODUKT SPOŻYWCZY, SKŁAD POTRAWY	ILOŚĆ	MIEJSCE SPOŻYWANIA	SAMOPOCZUCIE, ENOCJE, OBSERWACJE, UWAGI

Dzienniczek żywieniowy – co zapisujemy:

- **godzina posiłku**, aby zobaczyć jak często ktoś jada, jakie są przerwy między posiłkami (to pozwala też określić na jak długo się najadamy)
- **typ posiłku** oraz z czego się składał np. kanapka z żółtym serem i pomidorem (w dzienniczku należy zapisać dla przykładu 3 kromki chleba pszennego ważące 100 g, 2 łyżeczki masła, 2 duże plastry sera gouda w sumie 50g oraz mały pomidor) – co do zasady operujemy na miarach domowych np. łyżka, kromka itd. albo ważymy produkty albo wpisujemy jedno i drugie – to pozwala nam zaobserwować co jemy konkretnie, jakie produkty, w jakich ilościach (ważenie jest najbardziej miarodajnym sposobem i najskuteczniejszym w określaniu ilości porcji)
- **rodzaj wypijanych płynów** i czy były dosładzane np. 2 szklanki herbaty czarnej, każda posłodzona 2 łyżeczkami cukru, 3 szklanki wody, 1 szklanka soku – sprawdzamy ile pijemy, czego i ile cukru dodanego spożywamy dziennie

Im więcej informacji zamieścimy w dzienniczku żywieniowym tym lepiej. Warto się do tego przyłożyć, bo każda informacja jest ważna. Może naprowadzić nas na jakiś trop. Jeśli masz wzdęcia i nie wiesz czemu/po czym, może dzięki dzienniczkowi zaobserwujesz zależność.

Dodatkowo obserwujemy:

- **miejsce spożywania posiłku** (czasem miejsce ma znaczenie np. ktoś je przed telewizorem w domu i nie kontroluje ilości spożywanych produktów, zmiana miejsca jedzenia i zwiększenie skupienia na posiłku może wpływać na zmniejszenie zjadanych porcji)
 - **samopoczucie i/lub dolegliwości** np. senność, wzdęcia, gazy, ból brzucha, uczucie przepełnienia, ochota na coś słodkiego, uczucie nienajedzenia
 - **emocje** (szczególnie u osób z zaburzeniami odżywiania i/lub odchudzającymi się)
 - **myśli towarzyszące posiłkowi i po posiłku** – to pomaga zaobserwować mechanizmy i myśli automatyczne w naszym postępowaniu,
 - jeśli np. jadasz w emocjach znalezienie myśli, które do tego prowadzą jest bardzo skutecznym sposobem na rozpoczęcie radzenia sobie z tym problemem.
- do dzienniczka warto też dopisywać ilość wypijanej samej czystej **wody**, ilość wykonanych **kroków** oraz ilość **snu** w nocy/dzień.