Kwestionariusz osobowy

Imię i nazwisko: * **E-mail :** *

Nr kontaktowy: *

Informacje ogólne

Masa ciała: **Wzrost:** **Wiek:**

Cel konsultacji: ☐ redukcja masy ciała ☐ przyrost masy ciała ☐ poprawa samopoczucia

☐ poprawa nawyków żywieniowych ☐ ciąża i karmienie piersią ☐ dietoterapia ☐ sport

☐ pomoc w walce z chorobą ☐ inne

Jak wypełnić?

Dzienniczek żywieniowy służy do bieżącego notowania spożywanych produktów i potraw. Pomoże w ocenie Twojego dotychczasowego sposobu żywienia i wskazaniu ewentualnych błędów żywieniowych.
Dzienniczek obejmuje 3 dni: **jeden wolny od pracy/szkoły i dwa dni powszednie.** Proszę o rzetelne i szczere notowanie wszystkich spożytych pokarmów i wypitych płynów, uwzględniając zarówno posiłki główne jak i przekąski, wraz z godziną i miarą domową.

Przykład poprawnie wypełnionego dzienniczka żywieniowego

Dzień tygodnia: Poniedziałek **Data:** 17.06.2019

Aktywność fizyczna

Godzina: 17:00 **Dyscyplina:** Jazda na rowerze **Czas trwania:** 60min

Woda

Ilość spożytej wody w ciągu dnia (l): 2l

Godzina	Posiłek	Skład posiłku + Miara domowa	Uwagi
7:00	Śniadanie	Chleb żytni razowy - 2 kromki, Masło - 1 łyżeczka, Pomidor - 2 plasterki, Ogórek - 3 plasterki, Kawa - 250 ml	Kawa z mlekiem 2% tłuszczu i łyżeczką cukru
11:00	II Śniadanie	Płatki owsiane - 5 łyżek, Banan - 1 duży, Jogurt naturalny - 2% tłuszczu	Po posiłku zjadłam 2 kostki gorzkiej czekolady

dietetykpro

Dzień tygodnia: Data:

Aktywność fizyczna

Godzina: Dyscyplina: Czas trwania:

Woda

Ilość spożytej wody w ciągu dnia (l):

Godzina	Posiłek	Skład posiłku + Miara domowa	Uwagi

dietetykpro

Dzień tygodnia: Data:

Aktywność fizyczna

Godzina: Dyscyplina: Czas trwania:

Woda

Ilość spożytej wody w ciągu dnia (l):

Godzina	Posiłek	Skład posiłku + Miara domowa	Uwagi

dietetykpro

Dzień tygodnia: Data:

Aktywność fizyczna

Godzina: Dyscyplina: Czas trwania:

Woda

Ilość spożytej wody w ciągu dnia (l):

Godzina	Posiłek	Skład posiłku + Miara domowa	Uwagi