

Warszawa, dnia.....

KONSULTACJA DIETETYCZNA

1. Imię i nazwisko dziecka.....
2. Data urodzenia
3. Telefon kontaktowy email.....
4. Masa ciała (kg)
5. Wzrost (cm)
6. BMI
7. Indeks Cole'a
8. Wskazania do konsultacji dietetycznej:

.....
.....

Instrukcja dla Pacjenta i Rodziców/Opiekunów

Proszę o wypełnienie dzienniczka przez **kolejne 3 dni** (dwa dni robocze i jeden dzień wolny od zajęć). Najwygodniej jest mieć dzienniczek przez te 3 dni przy sobie i na bieżąco uzupełniać po spożyciu posiłków.

DO DZIENNICZKA NALEŻY WPISYWAĆ:

- **wszystkie** produkty, potrawy i napoje wchodzące w skład **posiłku** i spożywane **pomiędzy posiłkami podstawowymi**
- **wszystkie** posiłki jedzone w domu i poza domem np. stołówka, restauracja, punkt uliczny
- Wpisać datę i **dzień tygodnia**, **godzinę** oraz **miejsce** posiłku (posiłek domowy/ stołówka szkolna/ posiłek przygotowywany np. u dziadków/ restauracja)
- **Opis** produktów, posiłków, napojów i sposób ich przygotowania
 - mleko pełne, chude (% zawartości tłuszczu na opakowaniu)
 - ser Gouda, edamski, wiejski itp.
 - chleb pszenny, graham, żytni, z pełnego ziarna itp.
 - można zamieścić nazwę rynkową produktu
 - sposób przygotowania posiłku: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie z dodatkiem masła, smażenie na oleju/smalcu, pieczenie
 - należy uwzględnić dodatek soli, przypraw, cukru (do herbaty, do potraw), rodzaj mąki używanej do przygotowywania/zagęszczania potraw

- jeżeli sposób przygotowania danej potrawy różni się od powszechnie przyjętego bardzo proszę o załączenie dokładnego przepisu na oddzielnej kartce
- **Wielkość porcji** – gramatura lub w przypadku braku możliwości zważenia proszę podać wielkość porcji każdego spożywanego produktu, napoju, potrawy w miarach domowych tj.
- Łyżeczka do herbaty (płaska, czubata)
 - Łyżka stołowa (płaska, czubata)
 - Filiżanka, szklanka, kubek, talerz (określenie porcji jako mała, średnia, duża)
 - Litry, gramy, ilość i grubość kromek, plasterków sera, wędliny, pomidora itp.
 - W przypadku warzyw i owoców zjadanych w całości proszę podać wielkość (mały, średni, duży) oraz informację czy produkt spożyty jest:
 - ze skórką/bez skórki,
 - z pestkami/ bez pestek
 - dojrzały/niedojrzały
 - surowy/gotowany/pieczony
 - W razie możliwości proszę podać informację zawartą na opakowaniu spożytego produktu np. serek wiejski 200 g, sok porzeczkowy 100% 250 ml itp.

PRZYKŁAD

Data DD.MM.RRRR

Nazwa dnia tygodnia

sobota

Nazwa posiłku	Czas i miejsce	Produkty potrawy, napoje	Wielkość porcji (miary domowe, gramatura)
I Śniadanie	8.30 dom	Bulka grahamka Masło extra Szynka z indyka Pomidor średniej wielkości ze skórką Sałata zwykła herbata czarna z cukrem	½ sztuki (25g) Posmarowane średnio(pół łyżeczki) 1 cienki plasterek (średnica 6 cm) 3 plasterki Mały liść kubek +2 płaskie łyżeczki
Dojądanie	10.00	Jogurt naturalny 2% tłuszczu Sok marchewkowy jednodniowy Średniej wielkości banan Chrupkie pieczywo typu Wasa	Opakowanie 150 g 1 szklanka (250 ml) ½ sztuki 2 kromki (22g)
Obiad	15.00 W domu	Zupa pomidorowa z koncentratu na rosole z ryżem białym zabielana śmietaną 18% mały kotlet mielony z mięsa mieszanego, w bulce tartej Ziemniaki gotowane w wodzie Koperek Marchewka z groszkiem na maśle Woda źródlana	Średni talerz (400 g) ¼ torebki ryżu ugotowanego płaska łyżeczka śmietany 1 sztuka (60g) 2 średnie sztuki (150 g) Szczypta (2 g) 3 łyżki + pół łyżeczki masła Pół litra

Data.....

Nazwa dnia tygodnia

Nazwa posilku	Czas i miejsce	Produkty potrawy, napoje	Wielkość porcji (miary domowe, gramatura)
I Śniadanie			
Dojadanie			
II Śniadanie			
Dojadanie			
Obiad			
Dojadanie			
Podwieczorek			
Dojadanie			
Kolacja			
Dojadanie			

Data.....

Nazwa dnia tygodnia.....

Nazwa posiłku	Czas i miejsce	Produkty potrawy, napoje	Wielkość porcji (miary domowe, gramatura)
I Śniadanie			
Dojadanie			
II Śniadanie			
Dojadanie			
Obiad			
Dojadanie			
Podwieczorek			
Dojadanie			
Kolacja			
Dojadanie			

Data.....

Nazwa dnia tygodnia.....

Nazwa posilku	Czas i miejsce	Produkty potrawy, napoje	Wielkość porcji (miary domowe, gramatura)
I Śniadanie			
Dojadanie			
II Śniadanie			
Dojadanie			
Obiad			
Dojadanie			
Podwieczorek			
Dojadanie			
Kolacja			
Dojadanie			

