

Zapis jadłospisów

Instrukcja wypełniania dzienniczka żywieniowego

Proszę zapisać dobowy jadłospis dziecka (rozpoczynając od godziny 6.00 rano, z możliwością przesunięcia o około pół godziny w każdą stronę).

Jadłospis należy zanotować w załączonych tabelach, zgodnie z instrukcją.

Zapis jadłospisu dziecka musi obejmować cztery kolejne dni, w tym dwa weekendowe / świąteczne (czwartek, piątek, sobota, niedziela lub sobota, niedziela, poniedziałek, wtorek). Należy zapisać wszystko, co dziecko spożywało w ciągu dnia – zarówno w formie posiłku, jak i napoju. Jeśli dziecko uczęszcza do placówki opiekuńczo-wychowawczej (np. żłobek, przedszkole), proszę poprosić personel żłobka/przedszkola o pomoc w wypełnieniu dzienniczka, a następnie uzupełnić zapis o posiłki domowe.

Proszę nazwać posiłki, które Pani / Pan podaje (np. I śniadanie, II śniadanie, obiad – zupa i II danie, podwieczorek, kolacja, przekąska/pojadania, posiłek przed snem, posiłek w nocy). Jeśli nie potrafi Pani / Pan nazwać wszystkich posiłków, proszę je ponumerować, podając zawsze godzinę spożycia danego posiłku oraz czas trwania posiłku (w minutach).

Zapisać należy również karmienie piersią i pojenie, zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy.

Jeśli podaje Pani / Pan dziecku suplementy diety, proszę zapisać nazwę i preparatu oraz dawkę, jaką otrzymało dziecko.

Proszę zanotować wszystko, co dziecko zjadło w ciągu dnia, podając orientacyjne wielkości porcji:

- w szklankach, łyżkach, łyżeczkach,
- kromkach, plastrach,
- sztukach (np. małe / średnie jabłko)

lub wielkość porcji w gramach, jeśli np. gramatura jest podana na opakowaniu produktu lub może Pani/Pan zważyć produkt na wadze kuchennej.

W jadłospisie należy zapisać wielkość porcji zjedzonej przed dzieckiem, a nie podanej dziecku.

Należy krótko scharakteryzować sposób przygotowania potraw, tj. zupa przygotowana na wywarze z mięsa, np. drobiu, warzyw, z dodatkiem makaronu, ryżu, kaszy itp., ziemniaki gotowane, odsmażane, puree z masłem, itp., zwracając również uwagę na rodzaj/ typ produktu (np. pieczywo razowe, pszenne itp.; mleko 3,2% tłuszczu) oraz dodatki do potraw, np. czy zupa jest ze śmietaną, czy z masłem; czy do kanapek użyto masła, czy margaryny; czy herbata jest słodzona i ile; jak przygotowano sos do surówki itp.

Konieczna będzie także informacja nt. producenta, czy nazwy handlowej produktu, szczególnie w przypadku gotowych przetworów dla dzieci (słoiczków, kaszek, soków).

Na kolejnej stronie zamieszczono wzór poprawnie zapisanego jadłospisu.

Dzień X: Proszę wpisać datę

| Posiłek (np. obiad, przekąska) | Godz. | Czas trwania posiłku | Co dziecko jadło/pilo? Proszę wpisać najpierw danie np. jajecznica smażona na maśle, a następnie po kolei składniki: np. jajka, masło, cebula, chleb żytni | Marka | Orientacyjne wielkości porcji (szklanki, kromki, łyżki) lub gramy |
|--------------------------------------|-------|----------------------------|--|----------------|--|
| Śniadanie 1 | 7:00 | 30 min | Danie: Jajecznica smażona na maśle | | |
| | | | Jaja kurze | - | 2 małe |
| | | | Masło | Masło extra | Pół dużej łyżki |
| | | | Chleb pszenny (biały) | - | 1 kromka wielkości dłoni |
| | | | Masło do smarowania chleba | Masło extra | Pół łyżeczki |
| | | | Herbata czarna | Lipton | Pół szklanki |
| | | | Cukier do herbaty | | 2 płaskie łyżeczki |
| Śniadanie 2 | 10:00 | 30 min | Danie: Musli z mlekiem | - | |
| | | | Musli z bananem i orzechami | Sante | 3 duże płaskie łyżki |
| | | | Mleko z kartonu UHT 3,2% | Łaciate | 1 szklanka |
| Picie | 10:20 | 5 min | Herbatka owocowa z granulek | Nestle | 2 łyżeczki |
| | | | Woda do herbaty | - | 1 szklanka |
| Przekąska | 11:00 | 5 min | Batonik zbożowy (nazwa handlowa) | HiPP | 1/2 sztuki (13g) |
| Obiad | 13:00 | 60 min | Danie 1: Tradycyjny krupniczek drobiowy | Gerber | 3/4 stoiczka (143g) |
| | | | Danie 2: Kotlecik z indyka z kaszą gryczaną i warzywami | | |
| | | | Kotlecik z indyka (panierowany smażony) | - | 1 mała sztuka |
| | | | Olej rzepakowy do smażenia | Kujawski | 1 łyżeczka |
| | | | Kasza gryczana (po ugotowaniu) | - | 1,5 łyżki (30g) |
| | | | Marchewka z groszkiem (po ugotowaniu) | Hortex | ½ szklanki |
| | | | Masło (do marchewki z groszkiem) | Masło extra | Pół łyżeczki |
| | | | Surówka z kapusty kwaszonej | | 2 łyżeczki |
| | | | Oliwa z oliwek extra vergine (do surówki) | Monini | ½ łyżeczki |
| | | | Kompot z truskawek z cukrem | - | ½ szklanki |
| Przekąska | 15:00 | 5 min | Mus owocowy (brzoskwinia, jabłko, marchew, banan) | Kubuś 100% | ½ opakowania (100g) |
| Podwieczorek | 16:00 | 20 min | Danonek Mega (Pół na pół Jagoda-wanilia) | Danone | 1,5 kubeczka (135g) |
| Kolacja | 19:00 | 15 min | Danie: Kaszka dla dzieci na mleku modyfikowanym | | 240 ml |
| | | | Kaszka ryżowa o smaku jabłkowym | BoboVita | 4 kopiaste łyżki |
| | | | Bebilon Junior 3 z Pronutra | Nutricia | 6 płaskie miarki |
| | | | Woda źródlana niegazowana | Żywiec - Zdrój | 180 ml |
| W nocy | 23:00 | 4 min | Sok pomarańczowy | Cappy | ½ szklanki |
| Suplementacja | 15.00 | -- | Tran | Mollers | 1 łyżeczka |

Dzień 1: Proszę wpisać datę

| Posiłek | Godzina | Czas trwania posiłku | Co dziecko jadło i w jakiej ilości? - Proszę wpisać nazwę potrawy i kolejno jej składniki | Marka / nazwa handlowa | Orientacyjne wielkości porcji (szklanki, kromki, łyżki) lub gramy | Uzupełnienia |
|---------|---------|----------------------|---|------------------------|---|--------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Dzień 1 c.d.: Proszę wpisać datę

| Posiłek | Godzina | Czas trwania posiłku | Co dziecko jadło i w jakiej ilości? - Proszę wpisać nazwę potrawy i kolejno jej składniki | Marka / nazwa handlowa | Orientacyjne wielkości porcji (szklanki, kromki, łyżki) lub gramy | Uzupełnienia |
|---------|---------|----------------------|---|------------------------|---|--------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Dzień 2: Proszę wpisać datę

| Posiłek | Godzina | Czas trwania posiłku | Co dziecko jadło i w jakiej ilości? - Proszę wpisać nazwę potrawy i kolejno jej składniki | Marka / nazwa handlowa | Orientacyjne wielkości porcji (szklanki, kromki, łyżki) lub gramy | Uzupełnienia |
|---------|---------|----------------------|---|------------------------|---|--------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Dzień 2 c.d. Proszę wpisać datę

| Posiłek | Godzina | Czas trwania posiłku | Co dziecko jadło i w jakiej ilości? - Proszę wpisać nazwę potrawy i kolejno jej składniki | Marka / nazwa handlowa | Orientacyjne wielkości porcji (szklanki, kromki, łyżki) lub gramy | Uzupełnienia |
|---------|---------|----------------------|---|------------------------|---|--------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Dzień 3: Proszę wpisać datę

| Posiłek | Godzina | Czas trwania posiłku | Co dziecko jadło i w jakiej ilości? - Proszę wpisać nazwę potrawy i kolejno jej składniki | Marka / nazwa handlowa | Orientacyjne wielkości porcji (szklanki, kromki, łyżki) lub gramy | Uzupełnienia |
|---------|---------|----------------------|---|------------------------|---|--------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Dzień 3 c.d. Proszę wpisać datę

| Posiłek | Godzina | Czas trwania posiłku | Co dziecko jadło i w jakiej ilości? - Proszę wpisać nazwę potrawy i kolejno jej składniki | Marka / nazwa handlowa | Orientacyjne wielkości porcji (szklanki, kromki, łyżki) lub gramy | Uzupełnienia |
|---------|---------|----------------------|---|------------------------|---|--------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Dzień 4: Proszę wpisać datę

| Posiłek | Godzina | Czas trwania posiłku | Co dziecko jadło i w jakiej ilości? - Proszę wpisać nazwę potrawy i kolejno jej składniki | Marka / nazwa handlowa | Orientacyjne wielkości porcji (szklanki, kromki, łyżki) lub gramy | Uzupełnienia |
|---------|---------|----------------------|---|------------------------|---|--------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

