

## Zapis jadłospisu

Uprzejmie prosimy o zapoznanie się z poniższą instrukcją przed przystąpieniem do wypełnienia.

Sporządzając zapis spożytych produktów i napojów należy wpisywać wszystkie potrawy, napoje i produkty spożywane zarówno w ramach posiłków, jak i pomiędzy.

W czasie zapisu należy:

- ✓ uwzględnić wszystkie posiłki spożywane w domu i poza domem
- ✓ podać opis posiłków, napojów i spożywanych produktów uwzględniając np. zawartość tłuszczu (mleko 2%, kefir 0%), rodzaj sera (ser żółty Gouda, ser biały chudy, ser biały półtłusty), rodzaj pieczywa (chleb pszenny jasny, chleb razowy, kajzerka, grahamka),
- ✓ wpisać ilość cukru używanego do słodzenia napojów oraz przy dosładzaniu potraw. W przypadku, gdy nie słodzisz zaznaczyć np. herbata bez cukru.
- ✓ podać wielkość porcji spożywanych potraw i napojów w miarach domowych np: szklanka, kubek, łyżka, łyżeczka, talerz – określając wielkość porcji jako: duża, średnia, mała - oraz ilość kromek pieczywa, plasterków wędliny, sera itd.
- ✓ starać się zapisywać nawet najmniejszą porcję (nawet gdy były to 3 orzeszki lub 2 winogrona).
- ✓ spisywać na bieżąco i starać się mieć notatki zawsze przy sobie.
- ✓ opuścić daną kratkę lub postawić kreskę jeśli jakiegoś posiłku nie było.
- ✓ wypełnić zapis jadłospisu czytelnie – najlepiej drukowanymi literami.

**Dziękujemy za poświęcony czas!**

## Przykładowy dzień zapisu jadłospisu

Imię i nazwisko	Jan Kowalski
Data	6.05.2014 – typowy dzień w ciągu tygodnia

Nazwa posiłku	Godzina	Produkt/potrawa/napój	Miara domowa/ gramatura
<b>I śniadanie</b>	7:00	Chleb jasny pszenny Masło Sałata Szynka Herbata z cukrem	2 kromki 1 łyżeczka 2 liście 2 plasterki 1 szklanka +1 łyżeczka cukru
<b>II śniadanie</b>	11:30	Jogurt naturalny Jabłko Herbata	200 ml (1 kubek) 1 średnie 1 szklanka
<b>Obiad</b>	14:00	Zupa ogórkowa Pierogi z mięsem Olej rzepakowy Surówka Kompot	1 mały talerz 8 szt. 1 łyżeczka ½ małego talerza 1 szklanka
<b>Podwieczorek</b>	17:00	Drożdźówka z serem Kawa z mlekiem i cukrem	1 średnia 1 szklanka (mleko 50ml +1 łyżeczka cukru)
<b>Kolacja</b>	19:30	Chleb graham Serek wiejski Pomidor Herbata owocowa	2 kromki ½ kubka (100 g) 1 średni 1 szklanka
<b>Między posiłkami</b>	7:00 10:30  Cały dzień	Witaminy (suplement) Wafelki kokosowe  Woda mineralna niegazowana	1 kapsułka 3 szt.  1 butelka 1,5l

<b>Imię i nazwisko</b>			
<b>Dzień 1</b>			
<b>Data</b>			
<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Godzina</b>	<b>Produkt/potrawa/napój</b>	<b>Miara domowa/gramatura</b>
<b>I śniadanie</b>			
<b>II śniadanie</b>			
<b>Obiad</b>			
<b>Podwieczorek</b>			
<b>Kolacja</b>			
<b>Między posiłkami</b>			

<b>Dzień 2</b>			
<b>Data</b>			
<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Godzina</b>	<b>Produkt/potrawa/napój</b>	<b>Miara domowa/gramatura</b>
<b>I śniadanie</b>			
<b>II śniadanie</b>			
<b>Obiad</b>			
<b>Podwieczorek</b>			
<b>Kolacja</b>			
<b>Między posiłkami</b>			

<b>Dzień 3</b>			
<b>Data</b>			
<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Godzina</b>	<b>Produkt/potrawa/napój</b>	<b>Miara domowa/gramatura</b>
<b>I śniadanie</b>			
<b>II śniadanie</b>			
<b>Obiad</b>			
<b>Podwieczorek</b>			
<b>Kolacja</b>			
<b>Między posiłkami</b>			

<b>Dzień 4</b>			
<b>Data</b>			
<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Godzina</b>	<b>Produkt/potrawa/napój</b>	<b>Miara domowa/gramatura</b>
<b>I śniadanie</b>			
<b>II śniadanie</b>			
<b>Obiad</b>			
<b>Podwieczorek</b>			
<b>Kolacja</b>			
<b>Między posiłkami</b>			