

## WYWIAD ŻYWIENIOWY 24-godzinny WZÓR ZAPISU

- W wywiadzie żywieniowym 24-godzinnym zapisujemy **wszystkie** produkty spożywcze, potrawy, napoje i przekąski jakie **w ciągu danego dnia** spożyliśmy.
- Zapisujemy przybliżony **czas** spożycia posiłku lub przekąski (np. 12.30).
- Wpisujemy **ilości** (miary domowe np. 3 łyżki stołowe lub ½ szklanki albo gramaturę produktu np. 150g jogurtu naturalnego)
- Staramy się zapisywać **nawet najmniejszą porcję** (nawet gdy były to 3 orzeszki lub 2 winogrona)
- Spisujemy **na bieżąco**, miejmy wywiad żywieniowy zawsze przy sobie.
- Jeśli jakiegoś posiłku **nie było** proszę opuścić daną kratkę lub postawić kreskę.
- W razie wątpliwości (**co do sposobu zapisu** – posłużmy się przygotowanym wzorem)
- Wypełniamy wywiad żywieniowy **czytelnie** – najlepiej drukowanymi literami.
- **2 wywiady żywieniowe** powinny zostać przeprowadzone w dni związane z aktywnością zawodową lub fizyczną tzw. „**pracujące**” oraz jeden wywiad żywieniowy powinien zostać przeprowadzony w dzień wolny od aktywności zawodowej lub fizycznej tzw. "**wolny**”

IMIĘ I NAZWISKO : *Anna Kowalska*

DATA PRZEPROWADZENIA WYWIADU : *8.10.2011 (sobota – dzień „wolny”)*

<i>nazwa posiłku</i>	<i>pora spożywania posiłku</i>	<i>produkt/potrawa/napój</i>	<i>miara domowa / gramatura</i>
I Śniadanie	8.00	<i>Chleb jasny</i>	<i>2 duże kromki</i>
		<i>Masło</i>	<i>2 łyżeczki</i>
		<i>Pomidor</i>	<i>1 średni</i>
		<i>Serek wiejski</i>	<i>½ kubeczka</i>
		<i>Herbata czarna z cukrem</i>	<i>1 szklanka + 2 łyżeczki cukru</i>
II śniadanie	11.30	<i>Płatki owsiane z jogurtem naturalnym</i>	<i>1 kubek 300 ml</i>
Obiad	15.00	<i>Zupa jarzynowa</i>	<i>1 mała miseczka</i>
		<i>Pierogi ruskie</i>	<i>6 szt.</i>
		<i>Olej rzepakowy</i>	<i>2 łyżeczki</i>
		<i>Surówka</i>	<i>1/3 małego talerzyka</i>
Podwieczorek	18.00	<i>Jabłko</i>	<i>1 małe</i>
Kolacja	20.30	<i>Chleb graham</i>	<i>2 kromki</i>
		<i>Salata</i>	<i>2 liście</i>
		<i>Szynka drobiowa</i>	<i>2 plasterki</i>
		<i>Herbata zielona</i>	<i>1 szklanka</i>
		<i>Banan</i>	<i>½ szt.</i>
Podjadanie	16.30	<i>Gorzka czekolada</i>	<i>2 rządki</i>
	<i>Cały dzień</i>	<i>Woda mineralna niegazowana</i>	<i>1 butelka 1,5 l</i>
	8.30	<i>Witaminy (suplement)</i>	<i>1 kapsułka</i>