

WYWIAD ŻYWIENIOWY 24-godzinny

- 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)
- Starajmy się zapisywać **nawet najmniejszą porcję** (nawet gdy były to 3 orzeszki lub 2 winogrona)
- Spisuj **na bieżąco**, miej wywiad żywieniowy zawsze przy sobie.
- Jeśli jakiegoś posiłku **nie było** proszę opuścić daną kratkę lub postawić kreskę.
- W razie wątpliwości (**co do sposobu zapisu** – posłuż się przygotowanym wzorem)
- Wypełniaj wywiad żywieniowy **czytelnie** – najlepiej drukowanymi literami.

IMIĘ I NAZWISKO :

DATA PRZEPROWADZENIA WYWIADU :

<i>nazwa posiłku</i>	<i>pora spożywania posiłku</i>	<i>produkt/potrawa/napój</i>	<i>miara domowa / gramatura</i>
I ŚNIADANIE			
II ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			
PODJDANIE			