

WYWIAD ŻYWIENIOWY, 3-DNIOWE BIEŻĄCE NOTOWANIE

Wywiad obejmuje 2 dni powszednie oraz jeden dzień wolny od pracy (weekend).

INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA:

- 1.W wywiadzie zapisujemy wszystkie produkty (w tym napoje i przekąski), które spożywamy w ciągu konkretnego dnia.
- 2.Zapisujemy godzinę spożywanych posiłków (w miarę możliwości dokładną).
- 3.Staramy się wpisać ilość oraz gramaturę spożywanych produktów, tzw. „miary domowe” (np.: 1 kromka chleba, szklanka soku, łyżeczka od herbaty soli, jogurt 200g, trzy częściki pomarańczy itp.).
- 4.W wywiadzie uwzględniamy wszystkie przekąski i dokładną ich ilość, np.: 4 delicje, 10 chipsów, 15 paluszków, 6 porzeczek itp.
- 5.Pamiętamy o wszystkich płynach oraz podaniu wypitej, nawet najmniejszej, ilości, np.: 3 łyki czerwonego wina, filiżanka (200ml) zielonej herbaty, butelka (0,5l) piwa itp.
- 6.W przypadku niespożycia danego posiłku, zostawiamy puste miejsce lub wpisujemy adnotację, że posiłek nie został spożyty.
- 7.W rubryce „Miejsce ...”, wpisujemy miejsce spożycia posiłku.
- 8.W rubryce „Natężenie głodu ...”, wpisujemy liczbę (od 1 do 5), która wskazuje nasze natężenie głodu odczuwane przed spożyciem konkretnego posiłku. 1 oznacza najniższe natężenie, z kolei 5 natężenie najwyższe.

UPRZEJMIE PROSZĘ O DOKŁADNE, SZCZERE I RZETELNE NOTOWANIE SPOŻYWANYCH PRZEZ PAŃSTWA PRODUKTÓW

	RODZAJ POSIŁKU	GODZ.	MIEJSCE SPOŻYWANIA POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU (potrawa, produkt, napój)	MIARA DOMOWA / GRAMA- TURA	NATĘŻENIE GŁODU	UWAGI
1 D Z I E Ń	I ŚNIADANIE						
	II ŚNIADANIE						
	OBIAD						
	PODWIECZOREK						
	KOLACJA						
	PODJADANIE						

	RODZAJ POSIŁKU	GODZ.	MIEJSCE SPOŻYWA- NIA POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU (potrawa, produkt, napój)	MIARA DOMO- WA / GRAMATURA	NATĘŻENIE GŁODU	UWAGI
2 D Z I E	I ŚNIADANIE						
	II ŚNIADANIE						
	OBIAD						
	PODWIECZOREK						
	KOLACJA						
	PODJADANIE						

S O B O T A I u b N I E D Z I E L A	RODZAJ POSIŁKU	GODZ.	MIEJSCE SPOŻYWA- NIA POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU (potrawa, produkt, napój)	MIARA DOMO- WA / GRAMATURA	NATĘŻENIE GŁODU	UWAGI
	I ŚNIADANIE						
	II ŚNIADANIE						
	OBIAD						
	PODWIECZOREK						
	KOLACJA						
	PODJADANIE						