

Warszawa, dnia.....

KONSULTACJA DIETETYCZNA

1. Imię i nazwisko dziecka:
2. Data urodzenia Telefon kontaktowy:.....
3. Masa ciała (kg) ; Centyl:.....
4. Wzrost (cm); Centyl:.....
5. BMICentyl:.....
6. Rozpoznanie:
.....
.....
7. Ograniczenia i wskazania dietetyczne (np. alergie, nietolerancje)
.....
.....

Informacje dla Pacjenta i Rodziców

INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA DZIENNICZKA

Proszę o wypełnienie dzienniczka przez **kolejne 3 dni** (dwa dni robocze i jeden dzień wolny od zajęć). Najwygodniej jest mieć dzienniczek przez te 3 dni przy sobie i na bieżąco uzupełniać po spożyciu posiłków.

DO DZIENNICZKA NALEŻY WPISYWAĆ:

- **wszystkie** produkty, potrawy i napoje wchodzące w skład **posiłku** i spożywane **pomiędzy posiłkami podstawowymi**
- **wszystkie** posiłki jedzone w domu i poza domem np. stołówka, restauracja, punkt uliczny

SPOSÓB WYPEŁNIANIA DZIENNICZKA:

- Wpisać datę i **dzień tygodnia**
- Wpisać **godzinę** oraz **miejsce** spożywania poszczególnych posiłków (czy jest to posiłek przygotowywany w domu czy posiłek w przedszkolu/szkolny/z innego punktu żywienia zbiorowego)

- **Opis** produktów, posiłków, napojów i sposób ich przygotowania – proszę o jak najdokładniejszy opis wszystkich spożywanych produktów np.
- mleko pełne, chude (% zawartości tłuszczu na opakowaniu)
 - ser Gouda, edamski, wiejski itp.
 - chleb pszenny, graham, żytni, z pełnego ziarna itp.
 - można zamieścić nazwę rynkową produktu
 - sposób przygotowania posiłku: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie z dodatkiem masła, smażenie na oleju/smalcu, pieczenie
 - należy uwzględnić dodatek soli, przypraw, cukru (do herbaty, do potraw), rodzaj mąki używanej do przygotowywania/zagęszczania potraw
 - jeżeli sposób przygotowania danej potrawy różni się od powszechnie przyjętego bardzo proszę o załączenie dokładnego przepisu na oddzielnej kartce
- **Wielkość porcji** – najdokładniejsza ocena wielkości porcji polega na zważeniu porcji spożywanego produktu/potrawy. W przypadku braku możliwości zważenia wszystkich produktów proszę podać wielkość porcji każdego spożywanego produktu, napoju, potrawy w miarach domowych tj.
- Łyżeczka do herbaty (płaska, czubata)
 - Łyżka stołowa (płaska, czubata)
 - Filizanka, szklanka, kubek, talerz (określenie porcji jako mała, średnia, duża)
 - Litry, gramy, ilość i grubość kromek, plasterków sera, wędliny, pomidora itp.
 - W przypadku warzyw i owoców zjadanych w całości proszę podać wielkość (mały, średni, duży) oraz informację czy produkt spożyty jest:
 - ze skórką/bez skórki,
 - z pestkami/ bez pestek
 - dojrzały/niedojrzały
 - surowy/gotowany/pieczony
 - W razie możliwości proszę podać informację zawartą na opakowaniu spożytego produktu np. serek wiejski 200 g, sok porzeczkowy 100% 250 ml itp.

PRZYKŁAD

Data DD.MM.RRRR

Nazwa dnia tygodnia

sobota

Nazwa posiłku	Czas i miejsce	Produkty potrawy, napoje	Wielkość porcji (miary domowe, gramatura)
I Śniadanie	8.30 dom	<p><i>Bulka grahamka</i> <i>Masło extra</i></p> <p><i>Szynka z indyka</i></p> <p><i>Pomidor średniej wielkości ze skórką</i> <i>Salata zwykła</i> <i>herbata czarna z cukrem</i></p>	<p><i>½ sztuki (25g)</i> <i>Posmarowane średnio (pół łyżeczki)</i> <i>1 cienki plasterek (średnica 6 cm)</i> <i>3 plasterki</i> <i>Mały liść</i> <i>kubek +2 płaskie łyżeczki</i></p>
Dojądanie	10.00	<p><i>Jogurt naturalny 2% tłuszczu</i> <i>Sok marchewkowy jednodniowy</i> <i>Średniej wielkości banan</i> <i>Chrupkie pieczywo typu Wasa</i></p>	<p><i>Opakowanie 150 g</i> <i>1 szklanka (250 ml)</i> <i>½ sztuki</i> <i>2 kromki (22g)</i></p>
Obiad	15.00 W domu	<p><i>Zupa pomidorowa z koncentratu na rosole z ryżem białym zabielaną śmietaną 18%</i></p> <p><i>mały kotlet mielony z mięsa mieszanego, w bułce tartej</i> <i>Ziemniaki gotowane w wodzie</i> <i>Koperek</i> <i>Marchewka z groszkiem na maśle</i> <i>Woda źródłana</i></p>	<p><i>Średni talerz (400 g)</i> <i>¼ torebki ryżu ugotowanego</i> <i>płaska łyżeczka śmietany</i></p> <p><i>1 sztuka (60g)</i></p> <p><i>2 średnie sztuki (150 g)</i> <i>Szczypta (2 g)</i> <i>3 łyżki + pół łyżeczki masła</i> <i>Pół litra</i></p>

Data.....

Nazwa dnia tygodnia

Nazwa posilku	Czas i miejsce	Produkty potrawy, napoje	Wielkość porcji (miary domowe, gramatura)
I Śniadanie			
Dojadanie			
II Śniadanie			
Dojadanie			
Obiad			
Dojadanie			
Podwieczorek			
Dojadanie			
Kolacja			
Dojadanie			

Data.....

Nazwa dnia tygodnia.....

Nazwa posilku	Czas i miejsce	Produkty potrawy, napoje	Wielkość porcji (miary domowe, gramatura)
I Śniadanie			
Dojadanie			
II Śniadanie			
Dojadanie			
Obiad			
Dojadanie			
Podwieczorek			
Dojadanie			
Kolacja			
Dojadanie			

Data.....

Nazwa dnia tygodnia.....

Nazwa posilku	Czas i miejsce	Produkty potrawy, napoje	Wielkość porcji (miary domowe, gramatura)
I Śniadanie			
Dojadanie			
II Śniadanie			
Dojadanie			
Obiad			
Dojadanie			
Podwieczorek			
Dojadanie			
Kolacja			
Dojadanie			