

Warszawa, dnia.....

KONSULTACJA DIETETYCZNA-CELIAKIA

1. Imię i nazwisko dziecka.....
2. Data urodzenia Telefon kontaktowy:.....
3. Masa ciała (kg) ; Centyl:.....
4. Wzrost (cm); Centyl:.....
5. BMICentyl:.....
6. Rozpoznanie (w przypadku CC lub UC aktywność choroby)
.....
.....
7. Ograniczenia i wskazania dietetyczne (np. alergię, nietolerancję)
.....
.....

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 **między 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)
 - Filiżanka, 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	Bułka biała ze słonecznikiem z piekarni Margita Masło extra Polędwica grodzka Olewnik Pomidor średniej wielkości sałata herbata czarna z cukrem	½ sztuki (35g) Posmarowane średnio (pół łyżeczki) 1 cienki plasterek (średnica 6 cm) 3 plasterki ½ liścia kubek +2 płaskie łyżeczki
Dojądanie	10.00 szkoła	Jogurt naturalny gęsty Bakoma Sok Tarczyn jabłkowy 100% Średniej wielkości banan	Opakowanie 150 g Butelka 300ml ½ sztuki
Obiad	15.00 dom	Zupa pomidorowa z koncentratu na rosole z ryżem białym Kupiec zabielana śmietaną 18% Pilos mały kotlet mielony z mięsa mieszanego, w bułce tartej bezglutenowej Ziemniaki gotowane w wodzie Koperek Marchewka z groszkiem na maśle Woda źródlana	Średni talerz (400 g) ¼ torebki ryżu ugotowanego płaska łyżeczka śmietany 1 sztuka (60g) 2 średnie sztuki (150 g) Szczypta (2 g) 3 łyżki + pół łyżeczki masła Pół litra

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 posiłku	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			