ZÁZNAMNÍK
JÍDELNÍČEK

Vážená paní/ vážený pane,
pro naši spolupráci ve výživové poradně je třeba, abychom získali co nejvíce informací o Vašem stravování a pohybových aktivitách. K tomu budou sloužit nejprve Vaše záznamy z průběhu **5 pracovních a dvou volných dnů**. V průběhu těchto dnů, prosím, ihned zaznamenávejte vše, co sníte a vypijete do připraveného formuláře podle dalších instrukcí. Je důležité, aby jste v tyto dny jedl/a tak, jak jíte obvykle, to znamená, aby jste nijak neměnili svůj obvyklý stravovací režim. Prosím, pište čitelně! Stejně svědomitě pak zaznamenejte i vykonávané pohybové aktivity.

Pokyny pro vyplnění záznamového archu „JÍDELNÍČEK„

Sloupec:

Množství do tohoto sloupce, uveďte množství jednotlivých snědených potravin – tekutiny **v ml** váhu v gramech, příp.počet kusů (např. u pečiva) nebo množství podle nádoby (hrnek, lžička, lžíce apod...).

Druh jídla do tohoto sloupce napište co nejpodrobněji, o jaký druh jídla se jedná (včetně omáčky, přílohy, salátu; nezapomeňte na máslo, smetanu, olej, cukr, ochucovadla atd.). U mléčných výrobků (jogurty, sýry) poznamenejte jejich tučnost; u salátů druh + příp. použití oleje. Pokud je na obalu potraviny napsán počet kalorií (např. u jogurtů, sýrů/, uveďte je prosím také. Zapisujte si jídla hned po dojedení, pozdější zapisování bývá velmi nepřesné. Pište opravdu všechno, co jíte, i kdyby se jednalo jen o malé kousky, uždibování, ochutnávání. **Nezapomeňte na nápoje i alkohol či kávu** a byla-li s mlékem atd. (vše v cl, ml či l).

Čas do tohoto sloupce zapište čas, kdy jíte, – dobu trvání konzumace následně do záznamu aktivit.

Výrobce u výrobků, které jsou balené (např. šunka, jogurty aj.) napište výrobce (např. Madeta)

Nezapomeňte na **datum** sledování.

Záznamník (pohybové aktivity)

Tyto archy nám poslouží k výpočtům Vašeho energetického výdeje během dne. Prosíme i zde o popisování vašich skutečných průměrných dnů. Vaše případné navýšení aktivit právě v těchto dnech spolu se skresleným popisem jídelníčku nebude vypovídat o Vašem běžném poměru příjmu a výdeje živin a naše výpočty budou velice nepřesné.Součet časů zaznamenaných aktivit jednoho dne, by se měl co nejvíce blížit 24hodinám, – pište proto prosím i hodiny spánku, odpočívání, domácích aktivit atd…. ideálně po dobu celého týdne……

Pokyny pro vyplnění záznamového archu „POHYBOVÉ AKTIVITY„

Sloupec:

Datum zde prosím vypište datum zaznamenávaného dne.

Čas od-do zadejte čas počátku a ukončení dané aktivity

Druh aktivity zde prosím zadejte podrobnější popis vykonávané aktivity, např při běhu, pokud možno náročnost tratě/ rovina či spíše kopcovitý terén,nebo běh na páse atd…/či délku uběhnuté či ušlé, nebo ujeté vzdálenosti…. pro celkový náhled složení aktivit Vašeho celého dne je potřeba rozkouskovat celý den do menších časových pásem, zapisovat např. také čas vstávání, dobu snídaně, čas strávený, odpočíváním, sledováním tv, či jiných „neaktivních aktivit„ …je nutné si uvědomit, že každá činnost během dne sebou nese určitý energetický výdej a čím podrobněji popíšete váš den,tím přesnější budou výsledné hodnoty.

Místo zde prosím vypište místo,kde danou aktivitu vykonáváte (v práci, doma, na zahradě, fitness centru atd…)

Máte-li jakékoli nejasnosti, rádi zodpovíme Vaše dotazy.

Vyplněné záznamníky včetně dotazníku zašlete e-mailem,či přineste osobně do naší poradny a my Vás budeme obratem kontaktovat k dohodnutí termínu konzultace.

Záznamník (jídelníček) Jméno: R.Č.

DATUM	DRUH JÍDLA NEBO NÁPOJE	ČAS	VÝROBCE	MNOŽSTVÍ

Záznamník (jídelníček) Jméno: R.Č.

DATUM	DRUH JÍDLA NEBO NÁPOJE	ČAS	VÝROBCE	MNOŽSTVÍ

Záznamník (jídelníček) Jméno: R.Č.

DATUM	DRUH JÍDLA NEBO NÁPOJE	ČAS	VÝROBCE	MNOŽSTVÍ

Záznamník (pohybové aktivity) Jméno: R.Č.

DATUM	ČAS OD - DO	DRUH AKTIVITY	MÍSTO

Záznamník (pohybové aktivity) Jméno: R.Č.

DATUM	ČAS OD - DO	DRUH AKTIVITY	MÍSTO

Záznamník (pohybové aktivity) Jméno: R.Č.

DATUM	ČAS OD - DO	DRUH AKTIVITY	MÍSTO