

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO PIERWSZEJ WIZYTY U DIETETYKA?

Pierwsze spotkanie z dietetykiem trwa około 45 min i polega przede wszystkim na szczegółowej rozmowie o Tobie i Twoich nawykach żywieniowych.

Ułatwisz pracę dietetykowi, jeśli wcześniej **przygotujesz się do wizyty.**

■ Notuj, co jesz. Przez cztery dni powszednie i jeden weekendowy zapisuj wszystko, co jesz i pijesz. Dokładnie określaj godzinę posiłku oraz ilość spożytych produktów. Niczego nie pomijaj! Dzięki takiemu dzienniczkowi dietetyk pozna Twój styl żywienia i będzie mógł zaproponować ci dietę, która uwzględni Twoje nawyki i przyzwyczajenia żywieniowe. postaraj się aby zapiski były szczerze oraz aby nie odbiegały od twojego normalnego sposobu żywienia (zapiski nie mają przedstawiać już wprowadzonych zmian a faktyczny Twój sposób żywienia na codzien), nawet jeśli jest on bardzo nieregularny należy to zapisać.

■ Przygotuj swoje wyniki badań. Jeśli masz aktualne wyniki badań krwi i moczu (nie starsze niż trzy miesiące), zabierz je ze sobą. Ułatwią dietetykowi przygotowanie diety. Jeżeli ich nie masz – nie martw się. Gdy okażą się potrzebne, dietetyk zleci ich wykonanie.

■ W dniu wizyty nie pij kawy, alkoholu ani napojów energetyzujących, a trzy godziny przed wizytą w ogóle niczego nie jedz ani nie pij. W gabinecie zostanie przeprowadzona analiza składu ciała, a posiłki zjedzone w dniu badania mogą sprawić, że wyniki będą przekłamane. Z tego samego powodu 24 godziny przed spotkaniem nie jest wskazane uprawianie intensywnych ćwiczeń fizycznych.

Przygotowanie się do pierwszej wizyty u dietetyka jest niezmiernie ważne, świadczy o Twoim zaangażowaniu i chęci podjęcia zmian.

INSTYTUT DIETETYKI
 **i Promocji Zdrowia**

Centrum Kształcenia Ustawicznego

tel. 787 323 370

www.mocdiety.pl

instytut@mocdiety.pl



PRZYKŁADOWY DZIENNICZEK ŻYWIENIA

DZIEŃ 1 wtorek

rano zaraz po przebudzeniu 2 cukierki

Praca od 8-16

- pierwszy posiłek o godzinie 12:00 - wcześniej brak posiłków poza cukierkami

12:00 - drożdżówka z jabłkiem z ciasta francuskiego kupiona

12:30 - kawa czarna bez mleka z 2 łyżeczkami cukru

17:00 - obiad w domu

mięso - karczek z grilla wielkości dłoni

surówka z papryki ok garść

ziemniaki gotowane kilka sztuk

po obiedzie około godziny później batonik Snickers

około 20:00 kolacja

jajecznica z 3 jaj na boczku i 2 kromki chleba pszennego

wieczorem podjadanie : chipsy, cola itp.



TWÓJ SCHEMAT ŻYWIENIA

DZIEŃ 1

PRODUKTY ZJADANE W CIĄGU DNIA W RAMACH POSIŁKÓW:

DODATKOWE PRZEKĄSKI:

NAPOJE (w tym alkohol):



TWÓJ SCHEMAT ŻYWIENIA

DZIEŃ 2

PRODUKTY ZJADANE W CIĄGU DNIA W RAMACH POSIŁKÓW:

DODATKOWE PRZEKĄSKI:

NAPOJE (w tym alkohol):



TWÓJ SCHEMAT ŻYWIENIA

DZIEŃ 3

PRODUKTY ZJADANE W CIĄGU DNIA W RAMACH POSIŁKÓW:

DODATKOWE PRZEKĄSKI:

NAPOJE (w tym alkohol):



TWÓJ SCHEMAT ŻYWIENIA

DZIEŃ 4

PRODUKTY ZJADANE W CIĄGU DNIA W RAMACH POSIŁKÓW:

DODATKOWE PRZEKĄSKI:

NAPOJE (w tym alkohol):



TWÓJ SCHEMAT ŻYWIENIA

DZIEŃ WEEKENDOWY

PRODUKTY ZJADANE W CIĄGU DNIA W RAMACH POSIŁKÓW:

DODATKOWE PRZEKĄSKI:

NAPOJE (w tym alkohol):