



## Centrum Medyczne iMed24

Al. Jana Pawła II 41f, 31-864 Kraków

tel. +48 12 376 31 31

fax. +48 12 394 41 01

[www.imed24.pl](http://www.imed24.pl)

### Wywiad żywieniowy 24-godzinny

W wywiadzie żywieniowym 24-godzinnym zapisujemy wszystkie produkty spożywcze, potrawy, napoje i przekąski, jakie w ciągu danego dnia spożyliśmy. W tym czasie należy odżywiać się tak jak zawsze i nie modyfikować swojej diety.

#### Jak prowadzić wywiad żywieniowy?

- Zapisujemy przybliżony czas spożycia posiłku lub przekąski (np. 8.30).
- Wpisujemy ilości (miary domowe np. 3 łyżki stołowe, szklanki albo gramaturę produktu np. 150 g jogurtu naturalnego). Piszemy sposób przyrządzenia posiłku (kotlet schabowy – grillowany bez tłuszczu lub smażony w głębokim oleju lub schab pieczony).
- Staramy się zapisywać nawet najmniejszą porcję (nawet gdy były to 3 orzeszki lub 2 winogrona).
- Piszemy wszystko na bieżąco, miejmy wywiad żywieniowy zawsze przy sobie.
- Jeśli jakiegoś posiłku nie było proszę opuścić daną kratkę lub postawić kreskę.
- W razie wątpliwości (co do sposobu zapisu – posłużmy się przygotowanym wzorem).
- Wypełniamy wywiad żywieniowy czytelnie – najlepiej drukowanymi literami.
- Dwa wywiady żywieniowe powinny zostać przeprowadzone w dni związane z aktywnością zawodową lub fizyczną tzw. „pracujące” oraz jeden wywiad żywieniowy powinien zostać przeprowadzony w dzień wolny od aktywności zawodowej lub fizycznej tzw. "wolny".

Idealnie, jeśli taki wywiad żywieniowy zostałby przeprowadzony w ciągu całego tygodnia. Jeśli wybiorą Państwo pierwsze rozwiązanie - proszę wypisać główne posiłki z pozostałych dni (śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja i przybliżony czas jedzenia).

Nazwa posiłku	Pora posiłku	Produkt/potrawa/napój	Miara domowa /gramatura
śniadanie	7.00	chleb razowy	2 duże kromki
		szynka	4 plasterki
		ser żółty	2 plasterki
		margaryna	2 łyżeczki
		ogórek	ćwiartka
		herbata czarna z cukrem	szklanka, 2 łyżeczki
II śniadanie	12.00	jogurt owocowy	250 ml
		banan	1 sztuka
obiad	15.00	zupa pomidorowa z ryżem	1 talerz
		ziemniaki	4 średnie sztuki
		masło	1 łyżka
		kotlet schabowy	Średni/smażony
		surówka z marchwi i jabłka	mała salaterka
sok pomarańczowy	szklanka		
podwieczorek	17.00	kawa z mlekiem	szklanka
		czekolada mleczna	2 rządki
kolacja	20.00	chleb jasny	2 duże kromki
		jajecznica	2 jajka
		olej rzepakowy	2 łyżki
		masło	2 łyżeczki
		pomidor	1 średnia szt.
herbata czarna z cukrem	1 szklanka, 2 łyżeczki		
podjadanie	cały dzień	woda mineralna niegazowana	4 szklanki
	7.00	witaminy	1 kapsułka
	10.00	croissant	1 sztuka



## Centrum Medyczne iMed24

Al. Jana Pawła II 41f, 31-864 Kraków

tel. +48 12 376 31 31

fax. +48 12 394 41 01

[www.imed24.pl](http://www.imed24.pl)

Nazwa posiłku	Pora posiłku	Produkt/potrawa/napój	Miara domowa /gramatura
śniadanie			
II śniadanie			
obiad			
podwieczorek			
kolacja			
podjadanie			