**Ведение пищевого дневника**

* Скачать образец пищевого дневника и анкеты можно на сайте: [**www.svetlana-fus.com.ua**](http://www.svetlana-fus.com.ua/) в разделе Оценка и коррекция рациона питания.
* Вам необходимо заполнять анкету в течение **7 дней**. Желательно данные заносить после каждого приема пищи, чтобы результаты были достоверными.
* Не пытайтесь корректировать свое питание, кушайте как обычно. Приобретите кулинарные весы. Не определяйте вес продуктов на глаз, так как при отсутствии должного опыта погрешность может быть значительной. Со временем вы сможете делать это довольно точно.
* Готовый, подписанный дневник, **отсылаем на 8 день** в Центр на электронную почту: [**info@viria.com.ua**](mailto:info@viria.com.ua)
* Перезваниваем по любому из номеров, чтобы уточнить все ли дошло (открывается ли документ) и назначаем (уточняем) время/дату консультации с доктором.

АНКЕТА

**Фамилия** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Имя**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Отчество** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дата рождения** « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

## **Вес** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ кг **Рост** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ см **Объем запястья** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ см

**Группа крови** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Профессия** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## **Дополнительные физические нагрузки**

(занятия в тренажерном зале, работа на даче и т.д. – часов в неделю)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### Причина обращения

* Избыточный или недостаточный вес

## Интерес к своему питанию с целью профилактики

* Состояние здоровья

(указать диагноз/жалобы)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дополнительный прием:** витамины, минеральные комплексы, пищевые биологически активные добавки (указать какие)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Указания при заполнении пищевого дневника:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Комментарий** | **Жирность** | **Количество** |
| Вода | В чистом виде |  | Общее кол-во за день в миллилитрах |
| Другие жидкости | Указать что именно. Чай, компот, кофе – указать кол-во ложек сахара на стакан. Кофе + молоко указывать отдельно кол-во в мл | % молока в кофе | Указать объем выпитого (в миллилитрах) |
| Сахар, мед, растительное масло, сметана и т.д. | Для сметаны указать процент жирности | % | Сколько и каких ложек |
| Молочные продукты. | Указать процент жирности. Молоко, кефир (и др. жидкие кисломолочные напитки) указывать в мл | % | В граммах , для жидких – в миллилитрах |
| Первые блюда (суп, борщ) | Указать название, на каком бульоне приготовлено |  | Сколько на вашей тарелке, в граммах |
| Салат | Перечислить все ингредиенты |  | Сколько на вашей тарелке, в граммах |
| Каши (приготовленные) | В готовом виде |  | Сколько на вашей тарелке, в граммах |
| Каши (залитые жидкостью) | Каша в сухом виде + кол-во жидкости |  | Граммы + миллилитры |
| Картофель | Указать как приготовлен (отварной, жаренный, пюре, запеченный, в кожуре) |  | Сколько на вашей тарелке, в граммах |
| Яйца | Указать в каком виде: омлет, яичница, всмятку, вареное |  | Из скольких яиц. Сколько на вашей тарелке, в граммах |
| Вторые блюда, десерты, закуски | Указать продукты (ингредиенты), которые использовались при приготовлении |  | Сколько на вашей тарелке, в граммах |
| Мясо | Указать вид мяса (курица, индюшатина, телятина, свинина, баранина). Как приготовлена: отварное, запеченное, жареное, тушеное, котлета, фарш |  | Сколько на вашей тарелке, в граммах |
| Рыба | По аналогии с мясом | | |
| Фрукты, ягоды, овощи | Указать название |  | Сколько на вашей тарелке, в граммах |
| Печенье, конфеты, шоколад | Указать вид (галетное, песочное, бисквитное, шоколадное). Если шоколад, то указать какой (черный, молочный, белый) |  | Сколько на вашей тарелке, в граммах |

##### При заполнении анкеты необходимо указать следующее:

объем съеденной пищи за день в граммах или в других мерах объема - ложка, штука и т.д. (смотри таблицу).

##### Масса продуктов и их ориентировочная мера

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Масса, г** | **Ориентировочная мера массы** |
| Хлеб | 25 | ½ ломтика |
| Батон | 20 | ½ ломтика |
| Каша рассыпчатая | 55 | 3 столовых ложки |
| Каша вязкая | 40 | 3 столовых ложки |
| Сосиска | 50 | 1 шт |
| Сарделька | 90 | 1 шт |
| Яйцо | 40 | 1 шт |
| Масло сливочное | 5 | 1 чайная ложка |
| Масло растительное | 5 | 1 чайная ложка |
| Сметана | 9 | 1 чайная ложка |
| Майонез | 6 | 1 чайная ложка |
| Картофель очищенный | 50 | 1 шт |
| Морковь очищенная | 125 | 2-3 шт |
| Свекла очищенная средняя | 90 | 2 шт |
| Баклажан очищенный | 180 | 1 шт |
| Арбуз (очищенная часть) | 110 | 1 кусок |
| Сахар | 7 | 1 чайная ложка |
| Мед | 9 | 1 чайная ложка |
| Конфеты шоколадные | 30 | 2 шт |
| Варенье | 7 | 1 чайная ложка |
| Яблоки | 115 | 1 шт |
| Абрикосы | 125 | 4-5 шт |
| Вишня, черешня | 110 | 18 шт |
| Апельсины очищенные | 115 | 2 шт |
| Мандарины очищенные | 130 | 4 шт |
| Бананы очищенные | 50 | 1 шт |
| Чернослив, изюм | 17 | Неполная столовая ложка |

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ День недели\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Утренний вес:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **Продукты**  **(способ приготовления)** | **Жирность** | **Количество** | **Комментарий (насыщаемость/дискомфорт/голод и т.д)** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Суммарное количество чистой воды за день** |  |  |  |  |

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ День недели\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Утренний вес:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **Продукты**  **(способ приготовления)** | **Жирность** | **Количество** | **Комментарий (насыщаемость/дискомфорт/голод и т.д)** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Суммарное количество чистой воды за день** |  |  |  |  |

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ День недели\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Утренний вес:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **Продукты**  **(способ приготовления)** | **Жирность** | **Количество** | **Комментарий (насыщаемость/дискомфорт/голод и т.д)** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Суммарное количество чистой воды за день** |  |  |  |  |

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ День недели\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Утренний вес:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **Продукты**  **(способ приготовления)** | **Жирность** | **Количество** | **Комментарий (насыщаемость/дискомфорт/голод и т.д)** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Суммарное количество чистой воды за день** |  |  |  |  |

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ День недели\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Утренний вес:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **Продукты**  **(способ приготовления)** | **Жирность** | **Количество** | **Комментарий (насыщаемость/дискомфорт/голод и т.д)** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Суммарное количество чистой воды за день** |  |  |  |  |

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ День недели\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Утренний вес:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **Продукты**  **(способ приготовления)** | **Жирность** | **Количество** | **Комментарий (насыщаемость/дискомфорт/голод и т.д)** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Суммарное количество чистой воды за день** |  |  |  |  |

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ День недели\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Утренний вес:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время приема пищи** | **Продукты**  **(способ приготовления)** | **Жирность** | **Количество** | **Комментарий (насыщаемость/дискомфорт/голод и т.д)** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **2й завтрак** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Суммарное количество чистой воды за день** |  |  |  |  |