



SZPITAL
UNIwersytecki
W KRAKOWIE

Dziennik żywieniowy





Zachęcamy Cię do prowadzenia tego małego dziennika żywieniowego przez min. 2 dni powszednie i jeden weekendowy. Pozwoli to lepiej poznać Twoje nawyki żywieniowe.

- Zapisuj **wszystkie posiłki, przekąski oraz napoje**, które spożyłeś/aś w ciągu dnia.
- Zapisuj **przybliżony czas spożycia** (np. 12:00).
- Staraj się zapisywać produkty po każdym spożytym posiłku.
- **Opisuj potrawy:** uwzględniaj wszystkie składniki posiłku oraz ich rodzaj, np. chleb (pszenny, pełnoziarnisty).
- **Podawaj ilości:** możesz użyć miar domowych (np. 3 łyżki lub szklanka) lub dokładką gramaturę.
- **Zapisuj ilość przyjętych płynów**, możesz wpisać np. liczbę szklanek lub zaznaczyć na grafice.



Data	Śniadanie	2 Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Przekąski

Data	Śniadanie	2 Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Przekąski



Data	Śniadanie	2 Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Przekąski

Data	Śniadanie	2 Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Przekąski



Data	Śniadanie	2 Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Przekąski

Data	Śniadanie	2 Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Przekąski



Data	Śniadanie	2 Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Przekąski

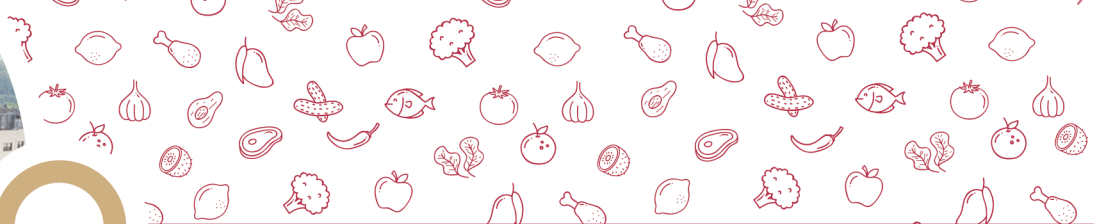
Data	Śniadanie	2 Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Przekąski



Data	Śniadanie	2 Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Przekąski

Data	Śniadanie	2 Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Przekąski





PREHABILITACJA jest częścią nowoczesnego przygotowania do operacji. To Ty odpowiadasz za to, jak przygotujesz się do zabiegu operacyjnego. Chcemy Ci pomóc dając wskazówki i narzędzia.

- **Ważę się** raz w tygodniu i zapisuję masę ciała.
- **Jem 3–5 regularnych posiłków dziennie** (bez długich przerw).
- W każdym posiłku staram się mieć źródło białka (np. mięso, ryba, jajka, nabiał, rośliny strączkowe).
- **Piję ok. 1,5–2 litrów płynów dziennie** (chyba, że lekarz/dietetyk zalecił inaczej).
- Jeśli schudłem/am niechcący lub mało jem – zgłaszam to dietetykowi.
- Jeśli zalecono mi **preparat odżywczy** (napój białkowy/żywniowy) – **przyjmuję go zgodnie z zaleceniem.**

