

JURNAL ALIMENTAR

Este important ca acest jurnal să fie precis și reprezentativ pentru obiceiurile dvs. alimentare normale. De aceea este necesar să nu modificați deloc aceste obiceiuri acum și să înregistrați cu cât mai multă acuratețe fiecare aliment pe care îl consumați (incluzând apă, vitaminele, condimentele etc.) Pentru a face asta, trebuie să urmați câteva instrucțiuni simple (enumerate mai jos). Scopul este acela de a înregistra și cuantifica în mod corect aportul dvs. de hrană, nu de a-l judeca. Dacă vă schimbați obiceiurile alimentare în vreun fel acum, regimul zilnic nu va putea fi analizat corect. Procedura ar putea părea oarecum greoaie, dar nu uitați că, până la urmă, este vorba de doar trei zile.

INSTRUCȚIUNI

Asigurați-vă că aveți un pix și o foaie la îndemână tot timpul, pentru a nota ceea ce consumați, adică: aliment, cantitate și observații. Este esențial să procedați în acest fel, deoarece adesea luăm diverse gustări absolut întâmplător, iar dacă nu avem unde să le notăm repede, ne va fi imposibil să ținem un jurnal precis.

Folosiți un cântar mic de bucătărie dacă aveți unul sau utilizați metode standard de măsurare (linguri, căni gradate etc.) pentru a înregistra cât mai exact cantitățile consumate. Dacă nu mâncați tot alimentul (de exemplu, o porție de tocăniță făcută la repezeală, care părea delicioasă la început, dar s-a dovedit a nu fi așa), măsurați din nou cantitatea rămasă și notați diferența.

Înregistrați separat mâncărurile compuse din mai multe elemente (de exemplu: crenvurșt, corn și condimente) și includeți brandurile/numele mărcii alimentelor (notați conținutul mâncărilor preparate în casă) ori de câte ori puteți.

În cazul alimentelor ambalate, ajutați-vă de etichetă pentru a determina cantitățile.

Alegeți pentru jurnal trei zile reprezentative pentru obiceiurile dvs. alimentare normale. Cu alte cuvinte, dacă în timpul săptămânii mâncați altceva decât în week-end, alegeți două zile lucrătoare și una liberă. La fel, dacă în zilele de luni, miercuri și vineri aveți un program diferit față de marți, joi, iar zilele de sâmbătă și duminică sunt diferite de toate celelalte, ar fi bine să alegeți câte o zi care să reprezinte fiecare dintre aceste programe.

JURNAL ALIMENTAR: ZIUA 1

ALIMENTE (inclusiv numele mărcii)	CANTITATE (g, ml, lingură - Lg, linguriță - lg, cană - c etc.)	OBSERVAȚII (inclusiv ingrediente și cantități ale preparatelor făcute în casă)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		

JURNAL ALIMENTAR: ZIUA 2

ALIMENTE (inclusiv numele mărcii)	CANTITATE (g, ml, lingură - Lg, linguriță - lg, cană - c etc.)	OBSERVAȚII (inclusiv ingrediente și cantități ale preparatelor făcute în casă)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		

EXEMPLU: JURNAL ALIMENTAR: ZIUA 1

ALIMENTE	CANTITATE	OBSERVAȚII
MIC DEJUN		
2 felii de pâine prăjită	2 buc.	
Margarină	1 lg.	
Suc natural de portocale	180 ml	
PRÂNZ		
Pizza mică	400 g	Pepperoni, ciuperci, cașcaval
CINĂ		
Pui	170 g	
Cartof copt	170 g	
Amestec de legume	o cană	Mazăre, morcovi, porumb