FAKULTNÍ NEMOCNICE OLOMOUC
I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc
Tel. 588 444 342,
E-mail:poradna.vyziva@fnol.cz
IČO: 00098892

ODDĚLENÍ LÉČEBNÉ VÝŽIVY
Poradna pro výživu

Záznam jídelníčku

Identifikace pacienta:

Jméno: …… Kód ZP: .....…

Příjmení: ……..……

Datum narození pacienta: ……..……..……...……...

Adresa bydliště: ……..……..……..

Převzala:

Jmenovka a podpis:

Datum:

Přinést ke kontrole dne: …… čas: ……

Propočítat ke dni: ……..……

1. den – datum:

Hodina	Potravina, nápoj – název, druh (1 řádek = 1 potravina / 1 pokrm / 1 nápoj)	Množství potraviny/nápoje	Pohybová aktivita, činnost	Délka činnosti

2. den – datum:

Hodina	Potravina, nápoj – název, druh (1 řádek = 1 potravina / 1 pokrm / 1 nápoj)	Množství potraviny/nápoje	Pohybová aktivita, činnost	Délka činnosti

3. den – datum:

Hodina	Potravina, nápoj – název, druh (1 řádek = 1 potravina / 1 pokrm / 1 nápoj)	Množství potraviny/nápoje	Pohybová aktivita, činnost	Délka činnosti

Postup k vyplnění záznamu jídelníčku:
K tomu, abychom mohli objektivně zhodnotit Váš jídelníček a současně spočítat pomocí speciálního nutričního programu energii, jednotlivé živiny a posoudit, zda je Váš příjem vyvážený, potřebujeme znát přesné složení a množství všech potravin, které běžně během dne sníte a vypijete.
K přesnému zápisu budete potřebovat malou stolní digitální váhu, která umožní vážení v gramech, tužku a vlastní vytrvalost po dobu 3 dnů (ideálně 2 pracovní dny a 1 den volna). Během těchto dnů, kdy si budete zaznamenávat jídelníček, si pečlivě převažujte a zapisujte veškeré jídlo a nápoje těsně před tím, než je zkonzumujete. Poznačte vždy čas konzumace a přesný druh jídla (podle názvu na etiketě, v obchodě apod.), protože např. rohlík bílý nebo rohlík grahamový má z nutričního pohledu odlišné složení i výsledné hodnoty energie a živin.
Poctivý zápis Vašeho jídelníčku umožní, aby byl námi vytvořený propočet co nejreálnější. V opačném případě nelze očekávat dosažení Vámi stanoveného cíle a naše doporučení rovněž nebudou v souladu s Vašimi potřebami a úsilím o redukci hmotnosti nebo změnu stravovacích návyků.

Příklad částečně vyplněného záznamu:

1. den – datum: *14. 6. 2016*

Hodina	Potravina, nápoj – název, druh (1 řádek = 1 potravina / 1 pokrm / 1 nápoj)	Množství potraviny/nápoje	Pohybová aktivita, činnost	Délka činnosti
7,00	*Chléb moskevský*	*80 g*	*Pěší chůze do*	*20 min.*
	Máslo čerstvé	*15 g*	*práce*	
	Sýr plátkový Eidam 30%	*50 g*	*Práce v kancel.*	*8 h.*
	Rajčata sherry červená 6ks	*70 g*		
	Káva rozpustná + mléko 1,5% + med	*7 g, 150 ml, 8 g*		
10,30	*Jablko*	*200 g*		
12,30	*Polévka rajská s rýží*	*300 ml*		
	Kuřecí prsa s broskví	*90 g, 30 g*		
	Brambory s pažitkou a s máslem	*200 g, 1 g, 10 g*		
	Džus pomerančový 100%	*250 ml*		
16,00	*Jogurt smetanový ovocný*	*150 g*	*Pěší chůze z*	*20 min.*
	Rohlík bílý 1ks	*40 g*	*práce*	
	Káva rozpustná + mléko 1,5% + cukr	*7 g, 150 ml, 5g*		

Zkratky: **g**-gram, **h**-hodina, **ks**-kus, **min**-minuta, **ml**-mililitr