

## ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

День №: \_\_\_\_\_

Неделя №: \_\_\_\_\_

| №  | Время приема пищи | Блюдо или продукт питания в гр. | Список продуктов и ингредиентов в блюде в гр. | Где? (дома, в гостях, в офисе, в кафе и т.д.) | Почему? (соблюдение режима питания, от голода, жажды, от огорчения, тревоги, скуки, за компанию т.д.) | Чувство сытости (по 10 бальной системе) <sup>1</sup> | Чувство удовольствия от вида, вкуса, запаха | Физическая активность (по 10 бальной системе) и с учетом времени <sup>2</sup> |
|----|-------------------|---------------------------------|---|---|---|--|---|---|
| 1  |                   |                                 |   |   |   |  |   |   |
| 2  |                   |                                 |   |   |   |  |   |   |
| 3  |                   |                                 |   |   |   |  |   |   |
| 4  |                   |                                 |   |   |   |  |   |   |
| 5  |                   |                                 |   |   |   |  |   |   |
| 6  |                   |                                 |   |   |   |  |   |   |
| 7  |                   |                                 |   |   |   |  |   |   |
| 8  |                   |                                 |   |   |   |  |   |   |
| 9  |                   |                                 |   |   |   |  |   |   |
| 10 |                   |                                 |   |   |   |  |   |   |

## АНАЛИЗ ДАННЫХ ДНЯ

Количество приемов пищи в день \_\_\_\_\_

Продукты с преимущественным содержанием белков (в гр.) \_\_\_\_\_

Продукты с преимущественным содержанием жиров (в гр.) \_\_\_\_\_

Продукты с преимущественным содержанием медленных углеводов (в гр.) \_\_\_\_\_

Продукты с преимущественным содержанием быстрых углеводов (в гр.) \_\_\_\_\_

Количество жидкости за сутки (в мл.) \_\_\_\_\_

Физическая активность за день (в баллах, не менее 10 баллов) \_\_\_\_\_

<sup>1</sup> От 1 до 2 – остался голодным, от 3 до 4 – легкое чувство голода, от 5 до 8 – насыщение, от 9 до 10 – переедание.

<sup>2</sup> Например, работа в офисе в течении 6 часов - 2 балла, бег трусцой в течение 30 мин - 8 баллов и т.д.