

# Dziennik samokontroli spożycia żywności Self-monitorYourDiet® (wersja 2.0 z dnia 29.07.2024) – PRZYKŁAD Z OBLICZENIAMI

## ŻYWNOSĆ REKOMENDOWANA DO SPOŻYCIA I ŻYWNOSĆ, KTÓREJ SPOŻYCIE NALEŻY OGRANICZAĆ

Kontroluj spożycie żywności po każdym posiłku i przekąsce (lub co najmniej raz dziennie).

Staraj się osiągać cel żywieniowy.

Jeśli nie osiągasz celu żywieniowego, to popraw swoją dietę, aby lepiej dbać o zdrowie.

Dzień	Warzywa np. surowe, gotowane, pieczone, duszone	Owoce bez dżemów, konfitur, kandyzowanych owoców, itp.	Produkty mleczne np. mleko, jogurt, kefir, twaróg, sery	Pełnoziarniste produkty zbożowe np. pieczywo razowe, makaron razowy, kasza gryczana, kasza jęczmienna, płatki owsiane	Ryby i owoce morza np. pieczone, gotowane, duszone	Rośliny strączkowe, orzechy i ziarna np. soczewica, groch, soja, fasola, różne orzechy, ziarna dyni, ziarna słonecznika	Mięso i przetwory mięsne różne rodzaje mięsa, wędliny, wyroby wędliniarskie	Słodycze i cukier w tym wysoko słodzone dżemy, lody, kandyzowane owoce, itp.	Napoje słodzone i energetyzujące np. cukrem, syrpem glukozowo- fruktozowym, słodzikami	Żywność typu fast food smażona w głębokim tłuszczu, frytki, hot- dogi, hamburgery, czipsy, pizza	Alkohole np. wino, piwo, drinki, wódka, brandy	
<b>Miesiąc: Październik 2019</b>												
<b>Zaznacz * za każdym razem po spożyciu około 1 PORCJI żywności, nie musisz ważyć żywności – kieruj się intuicją</b>												
1	***	***	*	*	*	*	**			*	*	
2	*	***	*	**			*	*				
3	**	***	**				***					
4	***	***	**	*	*		*				*	
5	**	***	**	*	*		**	*				
6	**	***	*	**			***			*		
7	*	***	**	*		*	**	*				
8	**	***	*	**	*	*	**				*	
9	***	****	**			**	***					
10	***	***	***	*	*		*					
11	**	***	*	**			**	*		*		
12	***	***				**	***					
13	*	***	**	***		*	**					
14	**	***	*				***	*				
15	***	**	**	*	*		*					
16	*	***		*			***					
17	**	***	*				*	**			*	
18	*	***	**	**		**	**					
19	***	****	*				***	*		*		
20	**	***	***	**			***					
21	***	***	**		*	*	*					
22	**	***	*	**		**	***	*				
23	**	***	**	*	*		*					
24	***	***	*	**			**					
25	**	**	**	*	**		*	*		*		
26	*	***	*	**			*				*	
27	***	***	***				***					
28	*	**	*	*	*		*			*		
29	***	***	**			**	**					
30	**	***	*	**			***	*				
31	***	**	***	*	**	*	*					
	<b>Cel żywieniowy – jedz co najmniej:</b>						<b>Cel żywieniowy – jedz nie częściej niż:</b>					
	3 razy dziennie	raz dziennie	2 razy dziennie	raz dziennie	2 razy w tygodniu	raz w tygodniu	5 razy w tygodniu	raz w tygodniu	raz w tygodniu	raz w tygodniu	raz w tygodniu	
	Obliczenia wykonane przez badacza (średnia częstotliwość dzienna; razy/dzień)											
	71/31=2,29	104/31=3,35	49/31=1,58	34/31=1,10	13/31=0,42	16/31=0,52	65 /31=2,10	11/31=0,35	0/31=0	6/31=0,19	5/31=0,16	
Punkty	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	
	Suma punktów: 6 pkt, po doliczeniu dodatkowego 1 punktu za zgodną z rekomendacją (>5 razy dziennie) częstotliwość spożycia warzyw i owoców razem (2,29 + 3,35 = 5,64)											

Tabela. System punktowania za osiągnięcie celu żywieniowego

Grupa żywności	Cel żywieniowy	Punkty odjęcia (razy/dzień)	System punktowania za odpowiedzi (pkt)	
			Tak	Nie
Warzywa	Min. 3 razy/dzień	$\geq 3,0$	1	0
Owoce	Min. 2 razy/dzień	$\geq 2,0$	1	0
Produkty mleczne	Min. 2 razy/dzień	$\geq 2,0$	1	0
Pełnoziarniste produkty zbożowe	Min. 1 raz/dzień	$\geq 1,0$	1	0
Ryby i owoce morza	Min. 2 razy/tyg.	$\geq 0,29$	1	0
Rośliny strączkowe, orzechy i nasiona	Min. 1 raz/tyg.	$\geq 0,14$	1	0
Mięso i przetwory mięsne	Max 5 razy/tyg.	$\leq 0,71$	1	0
Słodycze i cukier	Max 1 raz/tyg.	$\leq 0,14$	1	0
Napoje słodzone i energetyzujące	Max 1 raz/tyg.	$\leq 0,14$	1	0
Żywność typu fast food	Max 1 raz/tyg.	$\leq 0,14$	1	0
Alkohole	Max 1 raz/tyg.	$\leq 0,14$	1	0
Warzywa i owoce razem (suma średnich częstotliwości dziennych)	Min. 5 razy/dzień	$\geq 5,0$	1	0