**Pokyny k záznamu stravy před návštěvou nutriční ambulance**

Snažte se být v popisu potravin a nápojů velmi konkrétní. Různí výrobci a různé varianty potravin se mohou výrazně lišit obsahem živin. Např. nestačí napsat *sýr,* ale *sýr Eidam 30% tuku v sušině.*

Hmotnost potravin zapisujte co nejpřesněji. Pokud nemáte k dispozici váhu, zapište alespoň co nejpřesnější odhad množství, např. *1 plátek, 1 lžíce, 1 hrst apod.*

Víkendové dny většinou mívají jiný režim než dny všední. V ideálním případě tedy záznam veďte tak, aby obsáhl i víkend. Pro záznam nevybírejte dny, jako jsou oslavy, rodinné návštěvy apod. Zaznamenávejte opravdu všechny potraviny a nápoje, které za daný den sníte a vypijete 😊.

***Jméno a příjmení***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Den 1 Datum:* | | Den v týdnu: | |
| Čas jídla | Potraviny a pokrmy, které jsem snědl/a | Množství (g/ml/ naběračky, ks apod.) | Tekutiny/ den |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  | Pohybová aktivita |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

***Jméno a příjmení***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Den 2 Datum:* | | Den v týdnu: | |
| Čas jídla | Potraviny a pokrmy, které jsem snědl/a | Množství (g/ml/ naběračky, ks apod.) | Tekutiny/ den |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  | Pohybová aktivita |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

***Jméno a příjmení***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Den 3 Datum:* | | Den v týdnu: | |
| Čas jídla | Potraviny a pokrmy, které jsem snědl/a | Množství (g/ml/ naběračky, ks apod.) | Tekutiny/ den |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  | Pohybová aktivita |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |