

PŘÍLOHA O JÍDELNÍM ZÁZNAMU RESPONDENTA

ZÁPIS JÍDELNÍHO PROTOKOLU PRO PACIENTY

- Stravu zapisujte tři dny
- **Zapisujte ihned po jídle** – mějte formulář stále při sobě a zapisujte vše, co jste snědli a vypili v průběhu celého dne, každé jídlo a nápoj (případně i v noci). Nespoléhejte večer na svou paměť.
- **Zapisujte vše, co sníte** – i malé ochutnávání stravy během dne se mohou významně promítnout do celkového energetického příjmu
- **Zapisujte čas**, kdy pokrm jíte
- **Uvádějte množství** – pro co nejpřesnější porci, važte každý pokrm na kuchyňské váze. Pokud nelze stravu zvážit, alespoň množství potravin odhadněte.
- **Zapisujte veškeré nápoje alkoholické i nealkoholické**- množství, druh nápoje, způsob a množství slazení. Nezapomínejte zapisovat i alkoholické nápoje
- Pokud užíváte **doplňky stravy**, nezapomínejte je zaznamenat také do formuláře.

PŘÍKLAD ZÁPISU:

Datum:		
ČAS	STRAVA	TEKUTINY
7:15	Chléb kmínový (60g), máslo (20g), marmeláda jahodová (30g)	250 ml čaj zelený
10:00	Meruňkový jogurt Danone (150g)	300 ml pomerančový džus
13:00	Rýže dušená (150g), zelné závitky s hovězím masem (140g)	
14:00	Káva s mlékem, koláček tvarohový (20g)	500 ml čisté vody
16:20	Makový závin (60g)	
19:00	Rohlík (42g), domácí sekaná (50g), kyselá okurka (30g)	250 ml ovocný čaj
21:00		150 ml víno bílé

