



HÁROMNAPOS TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

2 HÉTKÖZNAP + 1 HÉTVÉGI NAP

Kedves Kitöltő!

A napló segít, hogy a konzultáción valós képet kapjunk az Ön étkezési szokásairól, napi ritmusáról és tüneteiről. Kérem, két átlagos hétköznapot és egy hétvégi napot rögzítsen. A megszokott étkezéseit érdemes feljegyeznie, így kapunk a leghasznosabb képet az Ön mindennapjairól.

MIBEN KÉR SEGÍTSÉGET?

NÉV:

KONZULTÁCIÓ:

Így töltse ki

1

Jegyezze fel a napját

Főétkezés, kísétkelés, ital, kávé, kóstolás és étrend-kiegészítő is hasznos információ.

2

Jelölje az időpontot

A fogyasztás kezdetét írja be; az étkezés időtartamát is jelezheti.

3

Írja le minél pontosabban

Az alapanyag, elkészítés, márká, szósók és feltétek is segítik az értékelést.

4

Adja meg a mennyiséget

Gramm, milliliter vagy háztartási mérték egyaránt megfelelő.

5

Figyelje a közérzetét

Éhség, álmoság, puffadás, hasi panasz, reflux vagy fejfájás is feljegyezhető.

6

Jelezze a tünetek idejét

A tünet ideje és erőssége 0–10-es skálán további hasznos információt ad.

JÓ PÉLDA

07:15 | 2 szelet teljes kiőrlésű kovászos kenyér, cottage cheese, paprika; kávé 1 dl tejjel |
kenyér 90 g, cottage cheese 80 g, paprika 100 g | 10:00 körül enyhe éhség (3/10)
A mennyiségeket nyugodtan megadhatja becsülve vagy háztartási mértékegységekkel is.

A KONZULTÁCIÓHOZ HASZNOS LEHET:

kitöltött napló • aktuális leletek és gyógyszerlista • kérdések, amelyeket szeretne átbeszélni



Két átlagos hétköznapi

A naplóba minden étel, ital és kóstolás bekerülhet.

1. NAP | HÉTKÖZNAP

DÁTUM:

ALVÁS:

óra

ALVÁS MINŐSÉGE:

IDŐPONT	ÉTEL / ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	MENNYISÉG	TÜNET / KÖZÉRZET

KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS

éhség, jóllakottság, mozgás, stressz vagy szokatlan helyzet

2. NAP | HÉTKÖZNAP

DÁTUM:

ALVÁS:

óra

ALVÁS MINŐSÉGE:

IDŐPONT	ÉTEL / ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	MENNYISÉG	TÜNET / KÖZÉRZET

KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS

éhség, jóllakottság, mozgás, stressz vagy szokatlan helyzet

Egy hétvégi nap

Válasszon a család hétvégi ritmusára jellemző napot.

3. NAP | HÉTVÉGE

DÁTUM:

ALVÁS:

óra

ALVÁS MINŐSÉGE:

IDŐPONT	ÉTEL / ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	MENNYISÉG	TÜNET / KÖZÉRZET

KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS

éhség, jóllakottság, mozgás, stressz vagy szokatlan helyzet

A nap összképe

ÉHSÉG:

☐ egyenletes

☐ hullámzó

☐ erős

ENERGIA:

☐ jó

☐ változó

☐ alacsony

EMÉSZTÉS:

☐ panaszmentes

☐ enyhe tünet

☐ erős tünet

Köszönöm, hogy pontosan vezeti a naplót!

Ez fontos alapja a személyre szabott, a mindennapokban is használható konzultációnak.