

Vážená(ý) paní(e),

vypíšte prosím všechny údaje, které nám umožní poznat Vaše dosavadní stravovací zvyklosti.

❖ Záznamy provádějte po dobu 3 dnů

(2 dny všední, 1 víkendový – např.: úterý, čtvrtek, neděle).

❖ Záznam osobně doručte či zašlete na adresu:

Rady:

❖ **Zapisujte všechno:** mějte svůj formulář stále při sobě a **zapisujte vše**, co jste snědli a vypili v průběhu **celého dne** (případně i v noci).

❖ **Zapisujte vše ihned:** nespolehejte večer na svou paměť. Zapište každé jídlo a nápoj okamžitě po **konzumaci**.

❖ **Zapisujte pečlivě svůj pitný režim:** vše co vypijete – množství, druh nápoje, způsob a množství slazení.

❖ **Zapisujte každý kousek sladkosti:** od bonbonu po žvýkačku, včetně limonády, protože tyto maličkosti nasčítané za celý týden představují značné množství energie (50 g mléčné čokolády, 1 dcl bílého vína).

❖ **Zapisujte přesně a jednoznačně:**

- **druh a název potravin, jídel** – sýrů, včetně jejich tučnosti (tavený sýr Lipno 30 % t. v s.), která je uvedena v % na každém výrobku, jogurtů - smetanový, obyčejný, bílý či ovocný, včetně tučnosti (Vitalinea ovocná 0,1 % t. v s.), masa (hovězí zadní), uzeniny (párek drůbeží, salám turistický), sladkostí (např.: sušenek Be Be), zeleniny (brambory rané), pečivo (chléb bílý, tmavý) atd.
- **množství potravin, jídla či nápoje** (250 ml džusu, 150 ml kávy + 10 ml smetany do kávy)
- **způsob technologické úpravy** např. konzumujete-li pomfrity – hranolky, nepište brambory (jde o velký energetický rozdíl – způsobený smažením)
- polévek a omáček uvádějte **způsob zahuštění** (jíškou, rozmíchanou moukou ve vodě nebo mléce, strouhaným syrovým bramborem, solamylem nebo bez zahuštění), u salátů použití oleje či jiné zálivky (druh a množství)

- nezapomeňte na **pojmenování tuků**: máslo, sádlo, olej (řepkový, olivový), Perla, Rama, Hera atd.
- **při vlastní přípravě jídel**, uvádějte celkové množství v gramech, litrech, porcích apod., potravinové i váhové složení pokrmů, které zkonzumujete (při větším množství zkonzumovaného pokrmu uveďte celkovou skladbu pokrmu, na kolik porcí byl rozdělen a kolik porcí jste snědl/a).

❖ **Zapisujte pravdivě:** neměňte své dosavadní stravovací zvyklosti pouze proto, aby to lépe vypadalo, tím sobě, svému zdraví ani váze nepomůžete. (Jsme tu proto, abychom Vám pomohli s „Vaším problémem“.)

Pokyny k vyplňování formuláře (příloha):

množství:

uveďte přesné množství jednotlivých snědených potravin – váhu v gramech, objem v mililitrech, u restauračního nebo závodního stravování uveďte název jídla a porce

druh jídla:

do tohoto sloupce napište, co nejpodrobněji o jaký druh jídla se jedná (včetně omáček, příloh, nezapomeňte salát, majonézu, máslo, smetanu, olej, cukr atd.),

u mléčných výrobků (jogurty, sýry) nezapomeňte poznamenat jejich tučnost, u salámu a masa druh, u polévek a omáček způsob jejich zahuštění, u salátů použití oleje a jiných zálivek

čas:

zapište přesný čas, kdy jíte

místo:

zapište místo či místnost, kde jíte (kancelář, obývací pokoj, ulice, park)

činnost:

zapište při jaké činnosti jíte (sledování televize, práce, čtení)

Máte-li nějaké otázky či nejasnosti, zatelefonujte na telefonní číslo: