Dzienniczek psychodietetyczny – Poradnia Dietetyczna – Dietetyk Jarosław Juć

	śniadanie	2 śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	podjadanie
Godzina						
Produkty						
Miejsce spożycia posiłku						
Płyny (ilość, rodziaj)						
Skala głodu przed posiłkiem (1-10)						
Skala najedzenia (1-10)*						
Szybkość jedzenia (1-10)**						
Poziom napięcia emocjonalnego (1-10)***						
Dolegliwości fizyczne (np. ból żołądka, wzdęcia, zgaga)						

Skala 1-10 gdzie 10 to maksymalne najedzenie a 0 największy głód. Ten parametr ocenia się 15 minut po posiłku
**Szybkość jedzenia 1-10 (10 - bardzo szybko, 0 - bardzo wolno)
*** Napięcie emocjonalne związane jest z negatywnymi emocjami oraz reakcjami organizmu z nimi związanymi. Są to np. wyrzuty sumienia, lęk, niepokój, ból głowy, bezsenność, stres, smutek, napięcie mięśni.
Wstaw * gdy uważasz, że zjadłeś/zjadłaś zbyt dużo