

PRAVIDLA PRO SPRÁVNÝ ZÁZNAM JÍDELNÍČKU

Pravidlo	Důvod
1. Zapisovat vše dle zásady „co do pusy, to na papír“ a okamžitě po konzumaci	Pozdější záznamy vedou k podhodnocování příjmu stravy. Zpětně si nevpomenete na vše, co jste snědli a vypili.
2. Zapisovat čas konzumace jednotlivých jídel	Rozložení jídel během dne hraje důležitou roli.
3. Zapisovat přesnou hmotnost konzumovaných potravin	Při odhadech dochází k velkému podhodnocení porcí, v důsledku čehož mohou být výsledná doporučení neadekvátně přísná. Pokud nelze potraviny přesně zvážit (např. obědy v restauraci), je možné hmotnost odhadnout – dobrý odhad lze získat zvážením různých potravin v domácích podmínkách (např. porci brambor či těstovin, plátek masa, krajíc chleba či další potraviny); množství je také často možné určit z údajů na obalu.
4. Zapisovat i nápoje	Alkoholické i některé nealkoholické nápoje mohou obsahovat značné množství energie.
5. Zapisovat pocity a nálady při jídle (hlad, chuť, stres, radost, smutek)	Impulzy vedoucí ke konzumaci konkrétních potravin mohou napovědět, co brání úspěšné redukci hmotnosti.
6. Zapisovat i místo konzumace a okolnosti	Příležitostí ke konzumaci méně vhodných potravin a nápojů je mnoho (oslavy, návštěvy, pracovní akce, večerní posezení u televize), uvědomění si těchto situací může velmi pomoci při plánování redukčního režimu.

PŘÍKLAD ZÁZNAMU JÍDELNÍČKU A POHYBOVÉ AKTIVITY

Datum: 10.11.2019		Pohybová aktivita: rotoped 30 minut, kroky 7000	
Čas jídla	Co jsem jedl/a	Množství v g/ml	Pocity (hlad/chuť/stres) a kde jsem jedl/a
8:00	Chléb Šumava 2 krajíce	85 g	V kanceláři
	Šunka od kosti	50 g	
	Máslo	15 g	
	Vejce	1 ks	
	Okurka salátová	150 g	
10:30	Kefírové mléko jahodové	500 ml	
13:45	Smažený řízek kuřecí	150 g	Menu v restauraci
	Bramborová kaše	300 g	
16:00	Káva s mlékem bez cukru	250 ml	Více jsem nestihla
19:30	Bageta	150 g	HLAD
	paštika	50 g	
	Sýr eidam 45 % T	100 g	
21:00-22:00	Víno bílé	300 ml	CHUŤ
	Slané buráky	100 g	CHUŤ – manžel/ka otevřel/a balení