Пищевой дневник

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ваше имя

**ПРИМЕР заполнения дневника**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время приема пищи | Описание еды и напитков | Кол-во | Где принимали пищу | Физическая активность | Время физич.активности | Время, проведенное на ногах (минуты) | Шкала интенсивности (Н-низкая, С-средней интенсивности, В-высокая) |
| Завтрак 8.00 | Овсяная каша с молоком | 200мл | Дома | Подъем, перемещение по квартире | 7.30-8.00 | 30 | Н |
|  | Кофе с молоком и сахаром | 200 мл |  | Завтрак |  |  |  |
| Перекус 10.30 | Чай черный без сахара | 200 мл | Кафе | Движение на работу | 8.15-8.45 | 30 | С |
|  | Печенье или бисквит | 45 гр |  | За рабочим местом (вставал(а) на 10 мин | 8.45-10.30 | 10 | Н |
| Обед 13.00 | Борщ на мясном бульоне | 180 мл | Кафе | Подъем в кафе на 3 этажа пешком | В половине 11 | 3 | С |
|  | Большая булочка из белого хлеба | 90 гр |  | Сидя | 10.30-10.45 |  |  |
|  | Овощной салат из: помидоров, огурцов, болгарского перца, салатного листа | 200 гр |  | Спускаясь по лестнице |  | 2 | С |
|  | Чай зеленый без сахара | 200 мл |  | Движение по офису | 10.45-13.00 | 15 | Н |
| Перекус 15.00 | Зеленое яблоко | 60 гр | Офис | Движение в кафе | 13.00-13.10 | 10 | Н |
| Перекус 17.20 | Чай черный с сахаром | 200 мл | Офис | Сидя | 13.10-13.45 |  |  |
|  | Творожные сырники со сметаной | 200 гр |  | Возвращение в офис | 13.45-14.00 | 15 | Н |
| Ужин 19.15 | Тефтели из телятины (говядина, лук репчатый, чеснок, сок томатный, специи, масло оливковое) | 250 гр |  | За рабочим местом (вставал(а) на 15 мин | 14.00-17.30 | 15 | Н |
|  | Рис отварной | 150 гр |  | Добираясь домой: 5 минут пешком, потом - на автобусе | 17.30-18.15 | 5 | Н |
|  | Ломтик черного хлеба | 45 гр |  | Домашние дела | 18.15-19.15 | 60 | Н |
|  | Бокал красного сухого вина | 180 мл |  | Прием душа | 22.00-22.45 | 45 | Н |
| Перед сном 21.55 | Стакан молока (жирность- 3,2%) | 200 мл |  | Кровать и сон | 22.45-7.00 |  |  |

Пищевой дневник

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ваше имя

День\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время приема пищи | Описание еды и напитков | Кол-во | Где принимали пищу | Физическая активность | Время физич.активности | Время, проведенное на ногах (минуты) | Шкала интенсивности (Н-низкая, С-средней интенсивности, В-высокая) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |