6515

3-DNEVNI PREHRANSKI DNEVNIK

univerzitetni klinični center Ljubljana

Datum pregleda	**Oddelek**
Ime, Priimek	
Rojen	
Telesna višina (cm)	**Telesna teža (kg)**

POSLATI PO POŠTI

Pediatrična klinika
DIETNA POSVETOVALNICA
Bohoričeva ulica, 20
1000 Ljubljana

KAKO PRAVILNO IZPOLNIMO PREHRANSKI DNEVNIK

1. Želimo, da prehranski dnevnik vodite tri dni. Vse podatke zapisujte sproti.
2. Prehranski dnevnik imejte vedno pri sebi.
3. Prehranjujte se popolnoma tako kot običajno!
4. Zgoraj vpišite otrokove podatke, datum rojstva njegovo težo in višino.
5. **stolpec – ČAS**. Vsakokrat, ko kaj pojeste ali popijete, vpišite v 1. kolono uro, kdaj ste obrok zaužili.
6. **stolpec - KOLIČINA** ter **ŽIVILA/JEDI, PIJAČE:** Vpisujte tehtane oz. merjene količine:
   - živil: **g = gram; dag = dekagram; ČŽ = čajna žlička; JŽ = jedilna žlica**,
   - pijač: **ml = mililiter; dl = deciliter**.

   Potrebujete gospodinjsko tehtnico in posodo z oznakami volumna. V primeru, da živila niste uspeli stehtati, lahko izjemoma napišete velikost porcije (npr. 2 kosa kruha, 1 kos torte z 1 žlico smetane).

Natančno beležite vse kar zaužijete ali popijete:
- dodatek **soli, kisa, začimb, dišavnic** (npr. 0,5 g morske soli; 1 list sveže bazilike);
- **živila s katerimi obogatite jedi** (npr. 1 ČŽ sladkorja, 1 JŽ mleka v prahu, 10 g naribanega parmezana, 1 JŽ kisle smetane);
- ali ste živila **tehtali surova** ali **kuhana** (npr. 100 g kuhanih testenin) ter **način priprave živila** (npr. losos na žaru, pečen krompir);
- **sestavo sendviča** ali **recept jedi** (npr. pravilno: 60 g bela žemlja, 10 g gauda sir, 3 g maslo, 10 g kuhan pršut, 7 g kisle kumarice; nepravilno: 90 g sendvič);
- **ime živila** oz. **napitka** ter proizvajalca (npr. piščančja hrenovka, Perutnina Ptuj; jabolčni nektar, Fructal);
- **vrsto mesa** in ali ste ga tehtali skupaj s kostmi ali brez (npr. piščančje bedro tehtano brez kosti, pojedel brez kože);
- **količino in vrsto maščobe** (npr. 3 ml olivnega olja pri dušenju zrezka). Pri solati odštejte olje, ki ostane v posodi (npr. dodate 5 ml sojinega olja, v posodi ostane 2 ml; v dnevnik zapišite 3 ml sojinega olja). Napišite vsebnost maščobe v izdelkih (npr. navadni jogurt s 3,2 % mlečne maščobe; kranjska klobasa z 22 g maščob na 100 g izdelka);
- pri napitkih izmerite volumen soka in vode ločeno (npr. 1 dl 100% jabolčnega soka in 2 dl vode).

Prehranski dnevnik **Dan: x**

Ura	Količina	Živila – jedi
8:00	200ml	3.2% mleko
	100g	Beli pšenični kruh (Žito Ljubljana)
	50g	Tamar smetanov namaz (Ljubljanske mlekarne)
9:45	125g	Jabolko
	250ml	Pomarančni sok 100% (Fructal Ajdovščina)
10:15	250g	3.2% kefir Krepko (Mlekarna Laze)
	60g	Graham žemljica (pekarna Grosuplje)
12:20	75g	Pečen piščanec – prsa s kostjo (pečica)
	160g	Pire krompir (130g krompirja, 10g masla, 20ml melak 3.5%MM)

6515

3-DNEVNI PREHRANSKI DNEVNIK

univerzitetni klinični center ljubljana

1. Dan:________________________

URA	**KOLIČINA**	**VRSTA ŽIVILA - JEDI - PIJAČE**	**TELESNA AKTIVNOST** *dolžina in vrsta športa*

6515

3-DNEVNI PREHRANSKI DNEVNIK

univerzitetni klinični center ljubljana

2. Dan:________________________

URA	KOLIČINA	VRSTA ŽIVILA - JEDI - PIJAČE	TELESNA AKTIVNOST *dolžina in vrsta športa*

6515

3-DNEVNI PREHRANSKI DNEVNIK

univerzitetni
klinični
center
ljubljana

3. Dan:________________________

URA	**KOLIČINA**	**VRSTA ŽIVILA - JEDI - PIJAČE**	**TELESNA AKTIVNOST** *dolžina in vrsta športa*