



## NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE PREHRANSKEGA DNEVNIKA:

Za izpolnjevanje prehranskega dnevnika so bistveni **štirje K-ji**. In sicer:

1. **KAJ** si jedel
2. **KDAJ** si jedel
3. **KOLIKO** si jedel
4. **KAKO** pripravljeno jed si jedel

Tabela za izpolnjevanje prehranskega dnevnika je sestavljena iz petih stolpcev:

1. v **prvi stolpec** zapišite **čas**, ko sta karkoli pojedli ali popili
2. v **drugi stolpec** zapišite **katero** živilo ste zaužili
3. v **tretji stolpec** zapišite **maso** zaužitega živila
  - če je le mogoče, živilo stehtajte, drugače poskusite čim bolj natančno oceniti maso živila (npr. obrok zaužit v restavraciji)
  - če pojedete celo porcijo nekega pakiranega živila, maso prepisite iz embalaže (npr. 180 g jogurta, 30 g topljenega sirčka, 50 g mlečne čokolade...)
  - pri živilih kot so jajca, navedite le številko (npr. 3 komadi (3. kom) jajc)
  - zapišite maso le zaužitega živila, brez ostankov (npr. masa banane brez olupkov, masa olupljenega krompirja, masa olupljene pomaranče...)
  - zaužito pijačo navedite v tekočinskih enotah (ccl, dcl, l...)
  - nekatera živila, kot so npr. moka, olje, sladkor... lahko odmerjamo z žlicami. V tem primeru lahko pri masi živila napišemo **j.ž** (če gre za jušno žlico) ali **č.ž** (če gre za čajno žličko)
4. v **četrti stolpec** zapišite:
  - črko **K**: v primeru, da je bilo živilo tehtano **kuhano** (npr. 350 g kuhanega krompirja, 250 g kuhanega riža, 150 g kuhanega brokolija...)
  - črko **S**: v primeru, da je bilo živilo tehtano **surovo** (npr. 100 g surovega riža, 150 g suhih testenin, 300 g surovega krompirja, 200 g svežega jabolka...), oz. jo niste nadalje toplotno obdelovali (npr. piščančja salama, jogurt, sir, jabolčni zavitek, kruh...)
5. v **tretji stolpec** zapišite morebitne **spremljajoče težave**, ki ste jih opazili med ali po zaužitju živila ali pijače

Vsako jed, ki ste jo zaužili ob določeni uri zapišite v novo vrstico. Nato pod to vrstico zapišite vsa živila, ki so sestavljala jed, s vsemi pripadajočimi podatki. Za zadnjim zapisanim živilom neke jedi potegnite črto po vodoravni črtkani črti, tako, da vrstico odebelite.

Primer:

Ura	Živilo	Masa živila	K/S	Spremljajoče težave
8.00	<b>Sendvič</b>			/
	Bel kruh	100 g	S	
	Piščančja salama	50 g	S	
	Sir Edamec	50 g	S	
	Kisle kumarice	50 g	S	
11.00	<b>Ajdova kaša z zelenjavo in jajcem</b>			Napenjanje
	Ajdova kaša	300 g	K	
	Rdeča paprika	200 g	S	
	Bučka	200	S	
	Ocvrto jajce	2 kom	S	
	Olivno olje	1 j.ž	S	
	Sol	ščepec	S	
13.40				

Poleg naštetih stvari, poleg živila napišite:

- **način priprave** (npr. dušena govedina, piščanec pečen v pečici, ocvrt dunajski zrezek...)
- za katero **vrsto živila** gre (npr. beli kruh, polnozrnat kruh z dodatkom semen, sadni jogurt, mleko s 3.5 % m. m., jogurt z dodatkom probiotičnih kultur, temna ali mlečna čokolada...=)
- **vrsta mesa** (npr. goveji/švinjski/piščančji/puranji... zrezek)

Ne pozabite na:

- **dodano maščobo** med kuhanjem in pripravo jedi (npr. čebula prepražena na žlici olja, tri žlice bučnega olja na solati...)
- **dodatke za obogatitev jedi** (npr. pest naribanega sira na testeninah, kislá smetana v omaki, čokoladni preliv na pudingu...)
- **dodane začimbe** (npr. ščepec popra v juhi, sveža bazilika...)
- zaužite **prehranske dodatke in zdravila** (npr. 30 g sirotkinih beljakovin, vit. A, železo, omega-3 maščobne kisline, tablete za zniževanje holesterola...)
- da **zapišete vse, kar daste v usta** (npr. košček čokolade, polovica piškota, 1 žlička sladkorja v kavi)

Če je le mogoče, dnevnik izpolnajte sproti takoj po jedi.

V primeru, da vam zmanjka prostora pri vpisovanju živil, nadaljujte na naslednji list, na začetku katerega vpišete samo datum (podatke o imenu, letnici rojstva in vrsti dneva lahko izpustite).