**Pokyny pro záznam stravy**

Abychom mohli vyhodnotit a propočítat v softwaru Váš denní energetický příjem, je nezbytné od Vás získat co nejpřesnější záznam stravy. Ideální je přinést si na konzultaci záznam 5-7 dnů, jak všedních, tak i víkendových dnů.

* Co nejblíže **specifikujte potraviny**. Snažte se být co nejpřesnější např. místo záznamu „sýr“ zaznamenejte například „Eidam 45%“, rohlík například „bílý“ nebo „celozrnný“
* Čím bude přesněji uvedena **hmotnost** **potravin**, tím přesnější bude propočet. Pokud nemáte po ruce váhu nebo nemáte čas jídlo vážit, zapište do nejpřesnější odhad (1 lžíce, 1 plátek, 1 hrst apod.)
* Víkendové dny často mají jiný režim než všední dny, proto je dobré je do záznamu uvést.
* Do záznamu neuvádějte dny, které nejsou pro Vás typické, jako například oslavy, rodinné návštěvy, večírky
* Zaznamenejte i drobné pokrmy/uždibování mezi jídly.
* Nezapomínejte zaznamenávat i **pitný režim,** případně **doplňky stravy.** Také přesně specifikujte.
* Zapisujte i **pohybovou aktivitu.**
* Pokud se jedná o kompletní jídla zkuste co nejpřesněji zaznamenat složení (pakliže ho víte). Např. Například zapečené brambory - brambory, uzené maso, hrášek, mrkev, kukuřice apod.
* Do **poznámky** si můžete zapsat pocit nebo co doprovázelo konzumaci jídla.

**Příklad záznamu stravy**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. den** | | | |
| **Čas** | **Potravina** | **Množství (gram, kus, plátek…)** | **Poznámka** |
| 7:30 | rohlík žitný | 2ks |  |
|  | máslo | cca kávová lžička |  |
|  | šunka | 2 plátky |  |
|  | rajče | hrst |  |
| 9:00 | jablko | 1 střední kus |  |
|  | jogurt bílý 3% | 100g |  |
| 12:00 | Vývar s játrovými knedlíčky | cca 300ml |  |
|  | Špenát | cca 100ml |  |
|  | vejce | 1ks |  |
|  | Bramborový knedlík | 4ks |  |
| 19:00 | Chléb šumava | 2 plátky | Svačinu jsem nestíhala. |
|  | máslo | cca kávová lžička | Večer chuť na sladké. |
|  | marmeláda | cca 2 kávové lžičky |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Pitný režim** | | | |
| Voda | | | 1,5l |
| Coca cola | | | 0,5l |
| **Pohybová aktivita** | | | |
| **Druh aktivity** | | **Čas (v kolik hodin)** | **Doba trvání** |
| Pilátes | | 16:00 | 60min |