

Дневник питания

КАК ИССЛЕДОВАТЬ СВОЙ РАЦИОН НА ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ ДЕФИЦИТЫ И НЕ ТОЛЬКО?

Применяется дневник питания для отслеживания и анализа индивидуальных особенностей питания человека и взаимосвязи с самочувствием.

Вам потребуются:

1. кухонные весы
2. лист бумаги и ручка или телефон с приложением

В течение 5-7 дней наблюдайте за своим привычным ежедневным рационом, отмечайте не только, что вы едите, но и как вы едите – на бегу, второпях, или размеренно и со вкусом, фиксируйте также то, по каким критериям вы выбираете еду, успевайте заметить ваше состояние сразу после еды и спустя 2-4 часа. Я также прошу вас понаблюдать за тем, сколько, как и какой воды вы пьете. И очень важная и непростая часть задания: для каждого из блюд отмечайте, знаете ли вы происхождение (=качество) каждого продукта и устраивает ли вас оно.

Дневник питания можно вести на бумаге, например, в виде таблицы:

	Блюда/ продукты	Время приема пищи	Что чувствовали сразу после еды	Что чувствовал и спустя 2-4 часа	Происхождение продукта
Завтрак					
Перекусы					
Обед					
Перекусы					
Ужин					
Перекусы					

	Количество	Время	Качество (вид)	Комментарий
Вода				
Травяной чай				

В Специальной программе:

Мой здоровый рацион <https://health-diet.ru/diary/foodDiary> есть приложение для смартфонов

Вам надо занести всё, что вы едите в пищевой дневник, который умеет считать витамины и минералы в еде.

Вы присылаете мне аналитику за 3, 4 или 5 дней (сколько вели дневник, столько и берите дней в аналитику): скриншотом нужна только табличка витаминов и минералов и КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы). Внимание: а бесплатной версии приложение имеет полный функционал только первые 7 дней и надо подготовить аналитику в виде скриншотов, пока есть полный доступ (потом всё исчезнет).

Ведение дневника - это лучший способ узнать каких витаминов и минералов Вам реально не хватает, потому что анализы, к сожалению в 90% случаев по витаминам и минералам не показательны

Можно использовать просто заметки в смартфоне.

Любой вариант удобный Вам и возможный проанализировать впоследствии.

С уважением Ваш нутрициолог, Наталья Коноваленкова