

Pokyny pro záznam stravy

1 Potraviny co nejlíže specifikujte.

Snažte se být v popisu potravin a nápojů velmi konkrétní. Různí výrobci a různé varianty potravin se mohou výrazně lišit obsahem živin.

NE: sýr **ANO:** Eidam 45 % t. v s.

2 V ideálním případě uveďte hmotnost.

Konkrétní hmotnost potravin nám pomůže velmi přesně zhodnotit Váš příjem živin. Pokud nemáte k dispozici hmotnost, запиšte alespoň co nejpřesnější odhad množství (1 plátek, 1 lžíce, 1 hrst aj.).

3 Zaznamenejte všední i víkendové dny.

Víkendové dny většinou mívají jiný režim než dny všední. V ideálním případě tedy záznam veďte tak, aby obsáhl i víkend.

4 Snažte se, aby záznam odpovídal realitě.

Pro záznam nevybírejte dny, jako jsou oslavy, rodinné návštěvy apod. Zaznamenávejte rovněž opravdu všechny potraviny, které za daný den sníte. Pravdivost v tomto případě hraje ve Váš prospěch.

5 U dětí uveďte podané i sněžené množství.

U dětí, zejména v předškolním věku, se může stát, že ne vždy zkonsumují vše, co jim dáme na talíř. Abychom viděli, kolik živin nejen snědly, ale zároveň dostaly nabídnuto od rodičů, zaznamenejte prosím jak podané, tak sněžené množství potravin.