

Zakres oferowanych usług:

1. Poradnictwo dietetyczne

Porady dietetyczne obejmujące analizę dotychczasowego sposobu żywienia, pomiary antropometryczne, wskazówki i zalecenia żywieniowe. Dla osób zainteresowanych możliwość skomponowania jadłospisu opartego na zasadach racjonalnego żywienia.

Usługa dla:

- osób zdrowych, chcących odżywiać się zdrowo
- osób aktywnych fizycznie
- kobiet planujących ciążę, ciężarnych i matek karmiących
- osób z niedowagą

2. Indywidualne programy odchudzające

Program odchudzający w skład którego wchodzi – analiza dotychczasowego sposobu żywienia, wywiad żywieniowy, pomiary antropometryczne, indywidualnie skomponowany jadłospis wraz z zaleceniami żywieniowymi, wizyty kontrolne w trakcie stosowania diety oraz spotkania z dietetykiem po zakończeniu odchudzania mające na celu stopniowy powrót do zapotrzebowania energetycznego.

Usługa dla:

- osób dorosłych z nadwagą i otyłością
- dzieci z nadwagą i otyłością

3. Dietoterapia

Poradnictwo dietetyczne dla osób cierpiących na choroby wymagające stosowania specjalnej diety. Edukacja żywieniowa pacjenta oraz możliwość skomponowania jadłospisów uwzględniających zalecenia lekarskie pacjentów.

Usługa dla:

- osób z chorobami układu sercowo-naczyniowego (miażdżyca, nadciśnienie, etc.)
- osób z chorobami metabolicznymi (cukrzyca, dna moczanowa, hiperlipidemie, etc.)
- osób z chorobami układu pokarmowego (choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, zespół jelita drażliwego, zaparcia, kamica żółciowa, etc.)
- osób z chorobami nerek
- osób dla których dieta konieczna jest do zachowania zdrowia (celiakia, fenylketonuria, nietolerancje pokarmowe, etc.)

4. Warsztaty

Warsztaty obejmujące daną tematykę, kształtujące umiejętności praktyczne uczestników (komponowanie posiłków, wybór produktów spożywczych) oraz poszerzające wiedzę z zakresu zdrowego żywienia.

Proponowana tematyka:

- warsztaty dla osób z nadwagą i otyłością – jak skutecznie pozbyć się zbędnych kilogramów
- warsztaty dla osób zdrowych – abc prawidłowego odżywiania
- warsztaty dla rodziców – jak dbać o zdrowie przedszkolaka
- warsztaty dla kobiet planujących ciążę – jak dbać o siebie i dziecko

Imię i nazwisko.....

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Aby móc jak najlepiej Państwu pomóc proszę o wypełnienie dzienniczka żywieniowego, dzięki któremu będę mogła lepiej poznać Państwa sposób żywienia. Jest to konieczne aby poznać przyczynę Państwa problemów i znaleźć najlepsze i najbardziej odpowiadające Państwa oczekiwaniom rozwiązanie.

Dzienniczek należy prowadzić przez 3 dni (2 zwykłe i 1 świąteczny). W tabelkach proszę o dokładne wpisywanie posiłków oraz ich składu z zaznaczeniem rodzaju produktów (zawartości tłuszczu, rodzaju pieczywa, olejów, margaryn) oraz ich ilości. Ilości produktów mogą Państwo podawać w miarach domowych (np. 2 łyżki czubate, 3 łyżeczki płaskie, ½ szklanki, 2 grube kromki) lub w gramach. Proszę także o określenie sposobu przygotowania potraw – duszenie, smażenie, pieczenie.

Poniżej przedstawiono przykłady prawidłowo wypełnionych dzienniczków żywieniowych:

Godzina	Posiłek	Produkty	Ilość (w gramach lub miarach domowych)
7.30	1	Jogurt truskawkowy Jogobella	1 mały kubek
9.00	2	Kanapka z serem żółtym Chleb baltonowski Ser żółty Gouda Ketchup Kawa bez cukru Kawa Mleko 2%	2 cienkie kromki 2 plastry cienkie Mała łyżeczka czubata 2/3 kubka 1/3 kubka

Godzina	Posiłek	Produkty	Ilość (w gramach lub miarach domowych)
9.00	śniadanie	Bułka z wędliną Kajzerka Margaryna „Rama” Kiełbasa krakowska sucha Pomidor Kawa z cukrem Kawa Cukier	1 sztuka Cienko smarowana 8 cienkich plasterków 2 plastry cienkie 250ml 2 łyżeczki
12.00	II śniadanie	Baton „Snickers” Jabłko Woda smakowa truskawkowa	1 sztuka 1 sztuka średnia 2 szklanki
16.00	obiad	Zupa jarzynowa na wywarze mięsny zabielana śmietaną 18% Ziemniaki Koperek Kotlet z piersi z kurczaka panierowany smażony Surówka z kapusty czerwonej	300ml (duży talerz) 2 łyżki tłuczonych Do posypania ziemniaków 1 duży ok. 120g Mała salaterka

Proszę o wpisywanie wszystkich posiłków i produktów jakie Państwo spożywają, łącznie z wypijanymi płynami (wodą, kawą, herbatą, sokami, itp.) i przekąskami (chipsy, słodczyce, owoce, orzechy, itp.).

Dziękuję!

Data.....

Godzina wstania.....

Godzina zaśnięcia.....

Godzina	Posiłek	Produkty	Ilość (w gramach lub miarach domowych)

Data.....

Godzina wstania.....

Godzina zaśnięcia.....

Godzina	Posiłek	Produkty	Ilość (w gramach lub miarach domowych)

Data.....

Godzina wstania.....

Godzina zaśnięcia.....

Godzina	Posiłek	Produkty	Ilość (w gramach lub miarach domowych)