Rytm dnia i jedna zmiana

Zapisz zwykły dzień i wybierz jedną rzecz, którą chcesz ułatwić rodzinie.

Dzień / okres: _____ Wypełnia: _____

Posiłki, napoje i warunki

Wpisz wybrane sytuacje. Puste wiersze można zostawić.

Pora / godzina	Posiłek lub napój	Miejsce i warunki

Co już się sprawdza

Jedna zmiana na najbliższy tydzień

Zmieniamy: _____

Kto / jak pomoże: _____

Wracamy do planu (data): _____

Krótki dzienniczek

Zapis faktów z wybranych dni. Bez punktów, ocen i liczenia kalorii.

Dzień / dni: _____

Opisuj jedzenie zwykłymi słowami. Przy objawie zanotuj czas i przebieg.

Pora	Co podano / co zjedzono	Okoliczności posiłku	Objaw i czas wystąpienia

Co chcę omówić podczas rozmowy

Sam zapis nie wskazuje przyczyny objawu i nie stanowi rozpoznania.

Preparaty i etykiety

Zbierz informacje z opakowań przed rozmową o diecie i suplementacji.

Preparaty aktualnie podawane

Przepisz jednostki z etykiety. Ta karta nie ustala dawek.

Nazwa preparatu	Dawka podana i częstość	Stężenie z etykiety	Kto zalecił / kiedy

Porównanie dwóch etykiet

Dla produktów opisanych na 100 g. Zachowaj te same jednostki w obu kolumnach.

Produkt A: _____ Produkt B: _____

Porcja A (g): _____ Porcja B (g): _____

Z etykiety	A na 100 g	A na porcję	B na 100 g	B na porcję
Białko (g)				
Cukry ogółem (g)				
Sól (g)				
Inny składnik:				

Na porcję = wartość na 100 g × masa porcji w gramach ÷ 100.

Porcja w tej karcie to ilość wybrana do porównania.

Pytania i ustalenia

Zabierz kartę do placówki lub na konsultację. Zapisz konkretne odpowiedzi.

Rozmowa z: _____ Data: _____

Pytania do placówki lub specjalisty

Pytanie	Odpowiedź / co sprawdzić
Jak przekazywać informacje o posiłkach i uzgodnionych potrzebach dziecka?	
Co wymaga sprawdzenia? Jakie informacje zebrać przed kolejną rozmową?	
Moje pytanie:	

Ustalenia

Co ustalono	Kto	Do kiedy

Termin powrotu do tematu: _____