

Щоденник харчування

Бонус від @FoodScienceWellbeing



Дисклеймер: ця інформація надається з освітніми цілями.

Як нутриціолог та коуч з питань здоров'я, я надаю підтримку в питаннях харчування та змін способу життя, але я не надаю медичних порад та не проводжу діаг.

Щоразу, коли ви починаєте нову дієту чи протокол, завжди спочатку консультуйтеся зі своїм довіреним лікарем.

Ольга Озерна, сертифікований нутриціолог та коуч з питань здоров'я

olga@olgaozernawellness.com

Поради щодо ведення щоденника самопостереження

01

Мета цього щоденника:

- Побачити кількість та якість їжі та напоїв, звичних вам у даний період вашого життя
- Створити усвідомлені зв'язки між харчуванням, звичками та самопочуттям та побачити поле та можливості для змін
- Почати відстежувати зміни у раціоні та самопочутті в динаміці - усвідомлені результати, навіть невеликі, дуже мотивують та сприяють подальшим діям та перетворенню нових звичок на спосіб життя
- Варто заповнити щоденник хоча б три дні поспіль, добре, якщо приділите увагу хоча б одному вихідному дню також
- Через 1-2 місяці, після внесення змін, заповніть щоденник кілька днів поспіль знову, щоб побачити зміни

02

Як вести щоденник:

- будь ласка, будьте відвертими - дуже важливо фіксувати все, як є, навіть під час свят, відпустки та вечірок. Саме відвертість допоможе побачити ситуацію краще та внести необхідні зміни в неї
- у відповідних колонках фіксуйте час пробудження та засинання, час початку прийому їжі та завершення
- обов'язково прислухайтеся до себе та свого самопочуття. Зміни стану, поява нових відчуттів у тілі чи емоцій, зміна настрою чи сонливість після їжі - все це є важливою інформацією, яка продемонструє вам як потужно їжа може впливати на нас

Як заповнювати колонки...

про їжу:

- записуйте все, що їсте, включно з усіма перекусами, смаколиками та “тільки попробувала”
- фіксуйте кількість - у ложках, грамах чи іншому зручному та зрозумілому для вас форматі
- дуже бажано записувати також якість та рівень переробки продуктів - наприклад, рафінована олія, а не просто олія, чи домашній майонез замість просто майонез, або ж домашня курочка, а не просто курка
- пишіть, чи була їжа приготовлена вдома, куплена в магазині чи ви їли її у ресторані
- також пишіть, якщо пропускаєте прийом їжі з будь-якої причини

про напої:

- фіксуйте усі напої, включно з кавою, чаєм, алкоголем чи енергетиками
- записуйте кількість та походження
- якщо додаєте цукор чи інші підсолоджувачі, також це вкажіть

про ліки та добавки:

- записуйте назви та дозування ліків чи добавок, які вживаєте регулярно чи епізодично

про настрій, рівень енергії, рух та розслаблення:

- тут пишемо стани та зміни настрою чи рівня енергії, особливо, якщо ви помічаєте ці зміни навколо прийому їжі чи перекусу
- також фіксуємо бажання рухатися чи розслабитися та реальні дії - прогулянку після їжі чи медитацію до

про рівень голоду ДО їжі та ситості ПІСЛЯ:

- тут пишемо стани та зміни настрою чи рівня енергії, особливо, якщо ви помічаєте ці зміни навколо прийому їжі чи перекусу - шкала голоду-ситості на наступній сторінці

про роботу травлення та реакції на продукти:

- відстежуйте травні симптоми, такі як здуття, нудоту чи закрепи протягом дня
- записуйте реакції на конкретні продукти, якщо помічаєте зв'язки
- в ідеалі - фіксуйте час походу до туалету та консистенцію випорожнень за Бристольською шкалою (на наступній сторінці)

Шкала голоду-ситості

- 1 Фізично погано від голоду, може бути вже нудота замість апетиту, біль у шлунку, запаморочення, слабкість
- 2 Дуже голодна, тягне шлунок, можлива дратівливість, головний біль, слабкість
- 3 Голодна, малувато енергії, хочеться вже швиденько щось з'їсти - іноді аби що-небудь, тому що вже важко чекати
- 4 Голодна і готова поїсти, відчувається апетит, але ще є сили почекати, якщо що
- 5 Нейтральний стан - не те, щоб голодна, але й не те, щоб сита, щось посередині
- 6 Є трішки наповнення, але ще немає ситості, зберігається цікавість до їжі та смаків, є місце для ще поїсти
- 7 Комфортне відчуття ситості та наповнення, смак починає тьмяніти
- 8 Трішки забагато наповнення, з'являється бажання послабити пасок
- 9 Дуже повний шлунок, некомфортно вже, їжа перестала смакувати
- 10 Відчутно сильне переїдання, аж до стану нудоти та болючого переповненого шлунку

Брістольська шкала форм калу

- 1 окремі тверді грудки, як горіхи, важко просуваються, можливо, навіть з болем
- 2 грудочки зліплені разом, легше проходить, можуть бути неперетравлені шматочки їжі
- 3 ковбасоподібний кал з ребристою поверхнею
- 4 ковбасоподібний кал з м'якою та гладкою поверхнею
- 5 м'які маленькі кульки з рівними краями
- 6 розсипчасті частинки з нерівними краями, або кашкоподібний кал
- 7 водянистий кал, без твердих частин, можливо, світлішого кольору

Щоденник самопостереження: приклад

ім'я: Ірина

дата: 22 жовтня, 2025

час пробудження: 6:55, будильник

час засинання: 22:15

час прийому їжі:	їжа:	напої:	ліки та добавки	настрій, рівень енергії, рух, розслаблення	рівень голоду та ситості	травлення
старт: 7:30 фініш: 8:00	2 шматочки підсмаженого бекону з 2 домашніми яйцями та 3 ст.л. квашеної капусти	1 чашка води перед їжею, велика чашка кави без цукру, з 2 ст.л. молока	вітамін С	не дуже виспалась, дуже хотілось кави, щоб прокинутись	голод - 4 ситість - 8	переїла, відчувала здуття ще десь годину після їжі
старт: 12:30 фініш: 13:10	цезар з курочкою, в кафе, шматочок хліба, додатково 12 оливков	0.75 л води з лимоном, між сніданком та обідом, американо з молоком		десь об 11 почав псуватися настрій, після обіду краще, прогулялася 20 хв	голод - 2 ситість - 7	туалет об 11:40, 3 за шкалою
старт: 15:30 фініш: 15:30	велике домашнє яблуко, круасан з корицею	0.75 л води з лимоном між обідом та вечерею		десь о 14 дуже захотілося спати і чогось солоденького, круасан допоміг, плюс заплющила очі та медитувала 5 хв	голод - 4 ситість - 5.5	невелике здуття після круасану
старт: 18:30 фініш: 19:15	140 г оселедця, картопля в мундирах, солоний огірок	100 мл білого сухого савіньону		засмучена після роботи, хотілося поревіти і солодкого	голод - 3 ситість - 7	
старт: 21:25 фініш: 21:45	15 мигдалинок, 3 чорносливини	чай з ромашкою та 1 ч.л. меду	магній Solgar, 400 mg	15 хвилин розтяжки, втомлена, дуже хочеться спати	голод - 5 ситість - 6	

Щоденник самопостереження:

ім'я:

дата:

час пробудження:

час засинання:

час прийому їжі:	їжа:	напої:	ліки та добавки	настрій, рівень енергії, рух, розслаблення	рівень голоду та ситості	травлення
старт: фініш:						
старт: фініш:						
старт: фініш:						
старт: фініш:						
старт: фініш:						

Щоденник самопостереження:

ім'я:

дата:

час пробудження:

час засинання:

час прийому їжі:	їжа:	напої:	ліки та добавки	настрій, рівень енергії, рух, розслаблення	рівень голоду та ситості	травлення
старт: фініш:						
старт: фініш:						
старт: фініш:						
старт: фініш:						
старт: фініш:						

Щоденник самопостереження:

ім'я:

дата:

час пробудження:

час засинання:

час прийому їжі:	їжа:	напої:	ліки та добавки	настрій, рівень енергії, рух, розслаблення	рівень голоду та ситості	травлення
старт: фініш:						
старт: фініш:						
старт: фініш:						
старт: фініш:						
старт: фініш:						



ПРО МЕНЕ:

- мама дуже активної одинадцятирічної дівчинки
- пройшла через досвід схуднення після пологів, паралельно змінивши свій стан та вирішивши проблеми дисбалансу цукру у крові, зниженої функції щитоподібної залози, післяпологової депресії та сильного виснаження
- навчаю турботливому схудненню без жорстких обмежень, а також створенню власної стратегії харчування та оздоровлення життєвих звичок
- працюю у форматі поєднання наукового підходу та персоналізованих коучінгових стратегій
- запрошую до закритого жіночого клубу “Вільна від дієт”, де ділюся багатьма секретами смачного харчування та високого рівня енергії

КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ:



olga.ozerna.com



[ozerna.olga](https://www.facebook.com/ozerna.olga)



[FoodScienceWellbeing](https://www.youtube.com/channel/UC...)



[olga.ozerna](https://www.instagram.com/olga.ozerna)



[nutrcoach_ozerna](https://www.telegram.com/@nutrcoach_ozerna)

