

## יומן אכילה ואימונים יומי

שם \_\_\_\_\_ תאריך \_\_\_\_\_

שעת אכילה	סוג המזון	איכות	כמות	מיקום	הערות

שימוש בתוספי תזונה:

שעה ותאור הפעילות גופנית:

## הוראות למילוי יומן האכילה

יומן האכילה יעזור לנו להכיר אותך ואת ההרגלים שלך יותר טוב, למשל; לדעת מהי כמות הקלוריות והחלבון ביום ממוצע. להבין האם הרכב האוכל ותזמון האכילה לפני ואחרי אימונים הוא אידיאלי. לכן חשוב שזה ישקף את ההרגלים בשגרה לטוב ולרע, בלי לעשות שינויים

- כול סוג מזון ושתייה, מלבד מים צריך להירשם. כולל משקאות קלים, נשנושים קלים, סוכר בשתייה, שמן לבישול ותיבול וכדומה. להימנע מציון תבלינים
- את המזון והשתייה יש לרשום בסמיכות לצריכתם ולא בסוף היום
- מומלץ להוסיף תמונות של ארוחות מסוימות, במיוחד כאלה שחוזרות על עצמן
- יש להדפיס ולתעד כל יום בכתב יד ברור או לחילופין למלא בפתקית בנייד לפי אותן ההנחיות

### דוגמה למילוי ראשי פרקים

- **סוג המזון:** תיאור הכי מדויק שאפשר של השתייה, המזון הנאכל ומרכיביו. לדוגמה לא מספיק לרשום רק טוסט..., אלא מאיזה לחם, כמה אחוזי שומן בגבנ"צ, האם מכיל ירקות או ממרחים.
- לדוגמה לא מספיק לרשום סלט ירקות, אלא מאיזה ירקות ועשבי תיבול מורכב, כמה שמן מכיל, האם יש בו תוספות נוספות, קנוי או ביתי.
- **איכות המזון:** לתאר את התכונות של המזון לדוגמה יש בשוק מסי סוגי חלב, אז חשוב לתאר איזה סוג: עמיד, טרי, 3%, מאבקת חלב, דל שומן, ללא שומן, "חלב סויה" מועשר באומגה-3 ועוד. לחם לדוגמה, יכול להיות לבן, מחיטה מלאה, קל, מחמצת, ארוז ועוד.
- **כמות:** לציין משקל או יחידת צריכה שמצוינת על האריזות. כשלא ניתן לאומד גודל המנה בגרמים, לאומדן ביחידות ביתיות: כף, כפית, כוס, פרוסה, חופן, ביס, תפוח בינוני.
- **מיקום:** איפה נצרך המזון. לדוגמה: בבית, במסעדה, אצל חברים, סבתא, מזנון, באוטו ועוד.
- **הערות:** אפשר לציין הרגשות או היבטים שקשורים באכילה, כמו תחושות לגבי רעב ושבע, סיבות אכילה וכול דבר שעולה על הדעת.
- כשאוכלים בחוץ, יש לנסות לתאר את סוג המזון, האיכות וכמות המזון ככול שניתן.

### פעילות גופנית:

- ציין סוג ואופי פעילות גופנית
- משך פעילות גופנית
- פעילות גופנית כוללת גם הליכה, "הסתובבויות" וכול פעילות מוטורית מעל 15 דקות.

בברכה ובהצלחה,

מחלקת תזונת ספורט – MEDIX