

יומן אכילה

יום בשבוע: _____

תאריך: _____

הרגשה (עיף/רעב/ משועמם...)	פעילות (חברה, ספורט, קריאה, טלויזיה...)	מקום האכילה	כמות	שם המזון / שתייה	שעה

- יש לציין גם שתייה, ממתקים ופיצוחים !!!
- נא לתאר במדויק את הכמות ואת אופן הכנת המזון.