

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ GRINDIN



Общие правила

- 1) Обязательно фиксируйте все, что вы съели, сразу же после еды. Не откладывайте записи на вечер или утро следующего дня - в этом случае вероятность ошибки значительно возрастает!
- 2) Не забывайте указывать ВСЕ, что было съедено, без исключений. Даже «проба», «глочочек» или «кусочек» высококалорийного блюда, доеденная за ребенком котлета или бокал вина могут иметь значение.

Комментарии по заполнению полей

- 1) Время: дату писать не обязательно, укажите время приема пищи и отметьте, был ли это рабочий или выходной день
- 2) Что съели: название блюда и его состав (для сложных блюд)
- 3) Сколько: если вы не знаете точный вес и под рукой нет весов, определите размер в ложках, штуках, кусках, мясо или курицу - в ладошках.
- 4) Где: на работе - в офисе, в столовой; дома, в ресторане или кафе, в гостях и т.д.
- 5) Почему: что побудило вас к приему пищи? Чувство голода, еда за компанию, перед телевизором, встреча с друзьями в ресторане, сниженное настроение и т.д.

| Время | Что | Сколько | Где | Почему |
|-------|-----|---------|-----|--------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| Время | Что | Сколько | Где | Почему |
|-------|-----|---------|-----|--------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| Время | Что | Сколько | Где | Почему |
|-------|-----|---------|-----|--------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| Время | Что | Сколько | Где | Почему |
|-------|-----|---------|-----|--------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Комментарии: