ФИО			Возраст (полных лет)			Подъем		Отбой		
Прием пищи	Время	Продукты	Вода (мл)	Другие жидкости	Дефекация (Была -нет, сколько раз, стул оформленный или нет	Отрыжка (+/-)	Изжога (+/-)	Вздутие живота (+/-)	Настроение (истерики, капризность, плаксивость)	Энергия (до конца дня или нет)

Физическая активность в течение дня (зарядка, прогулка, спортивная секция)

День 1.

День 2.

День 3.