Дневник питания ребёнка

Прочитайте, пожалуйста, инструкцию по заполнению пищевого дневника, которая находится ниже этой таблицы

	День 1
ЗАВТРАК **время:** **место:**	
ПЕРЕКУС **время:** **место:**	
ОБЕД **время:** **место:**	
ПЕРЕКУС **время:** **место:**	
УЖИН **время** **место:**	
ПЕРКУС **время:** **место:**	
ДРУГАЯ ЕДА	

Инструкция по заполнению пищевого дневника

- Заполните данные обо всех приемах пищи за один день
- Записывайте всю съеденную ребёнком еду, включая перекусы, закуски, сладости, напитки между приёмами пищи и пищевые добавки (а также смесь и грудное молоко/прикладывания к груди, если есть)
- По возможности укажите время приёмов пищи и перекусов. Если у ребёнка несколько перекусов, укажите время каждого из них и что было съедено в каждый перекус. Например, если ребёнок подходит к столу между завтраком и обедом 10 раз и съедает по 1 печенью, то указать следует все подходы к столу.
- Вы также можете указать место, где происходил приём пищи (дома, в саду, у бабушки в гостях, в кафе/ресторане, перекус на улице)
- Указывайте количество съеденной пищи, используя удобные для вас меры измерения: чайные или столовые ложки, чашки или граммы, милилитры, стаканы.
- Укажите все продукты из составного блюда (например, сэндвич из кусочка хлеба, сыр, масло, сыр; или каша мультизлаковая с маслом и ягодами; суп овощной с картофелем, капустой, морковью, куриным мясом)