

# Дневник питания ребёнка

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

	День 1
<b>ЗАВТРАК</b> время:  место:	
<b>ПЕРЕКУС</b> время:  место:	
<b>ОБЕД</b> время:  место:	
<b>ПЕРЕКУС</b> время:  место:	
<b>УЖИН</b> время:  место:	
<b>ПЕРКУС</b> время:  место:	
<b>ДРУГАЯ ЕДА</b>	

## **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, миллилитры, стаканы.
- Укажите все продукты из составного блюда (например, сэндвич из кусочка хлеба, сыр, масло, сыр; или каша мультислаковая с маслом и ягодами; суп овощной с картофелем, капустой, морковью, куриным мясом)