

Ημ/νια: \_\_/\_\_/\_\_

	Ωρα	Είδος τροφίμων	Ποσότητα	Τόπος κατανάλωσης	Εάν έτρωγες με παρέα συμπλήρωσε ποια ήταν	Παράλληλη δραστηριότητα	Διάθεση-Συναισθήματα
Πρωινό							
Δεκατιανό							
Μεσημεριανό							
Απογευματινό							
Βραδινό							
Προ ύπνου							

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ

- 1. Ποσότητα που καταναλώθηκε** ιδανικά μετά από ζύγιση σε γραμμάρια, εναλλακτικά περιγράφοντας αναλυτικά το μέγεθος
- 2. Παράλληλη δραστηριότητα** πχ. τηλεόραση, συζήτηση κτλ.
- 3.** Γράψε καθημερινά όλα τα τρόφιμα που καταναλώνεις (φαγητά και ποτά, ακόμα και τα διάφορα σνακ, όπως καραμέλες, σοκολάτες, αναψυκτικά, πατατάκια.)
- 4.** Προσπάθησε να είσαι πολύ σαφής στις περιγραφές σου π.χ., αντί για μπριζόλα γράψε συγκεκριμένα χοιρινή ή μοσχαρίσια μπριζόλα, αντί για τυρί γράψε τυρί φέτα ή κίτρινο. συμπληρώστε αναλυτικά, όλα τα συστατικά εάν πρόκειται για σύνθετη συνταγή, συνοδευτικά, σάλτσες, ροφήματα.
- 5.** Γράψε τον τρόπο μαγειρέματος: βραστό, τηγανητό ή στο φούρνο.
- 6.** Χρησιμοποίησε σαν μεζούρα το **φλιτζάνι του τσαγιού** για να περιγράψεις το ρύζι, τον αρακά, το καλαμπόκι κ.λπ. το κουτάλι για τα ρευστά προϊόντα.
- 7.** Για τα δημητριακά που καταναλώνεις, χρησιμοποίησε ως μεζούρα το **κουτάλι της σούπας**, ακόμα και για τη ζάχαρη ή το μέλι που βάζεις στο γάλα ή στον καφέ.
- 8.** Για τους χυμούς υπολόγισε σαν μεζούρα το ποτήρι του νερού ή το κουτάκι της συσκευασίας.
- 9.** Για το κρέας χρησιμοποίησε για τις πρώτες μέρες μια ζυγαριά και μετά σαν δείκτη την παλάμη σου.
- 10. Διάθεση- συναισθήματα:** πριν την κατανάλωση και μετά ( π.χ. έχω/δεν έχω διάθεση να φάω, με όρεξη ή χωρίς, εκνευρισμό, άγχος....- όπως νιώθετε).