

7-दिन खाद्य दैनंदिनी

सहभागी आद्याक्षर:	
सहभागी आयडी:	
7-दिन खाद्य दैनंदिनी आरम्भ दिन:	

अगले सप्ताह में आप क्या खा रहे हैं, यह आप रिकार्ड करें, ऐसा हम चाहते हैं। शुरू में आपको यह बहुत कठिन लगेगा, लेकिन आशा है कि एक बार आप कब और क्या खाते हैं, इसे लिखने की आदत होने पर वह आसान होता जाएगा।

इस हफ्ते में खाने में आनेवाले सभी पदार्थ और ड्रिंक्स को रिकार्ड कीजिए जैसे स्नैक्स, निबल्स (कौर), सॉस और ड्रेसिंग। खाद्य कितना छोटा या बड़ा है, यह महत्वपूर्ण नहीं है, उसे लिखते जाईए। आप जितने विस्तार से लिखेंगे, उतना अच्छा होगा।

पकाने की विधि, खाद्य का प्रकार और अनुपात रिकार्ड कीजिए। जब आप आपकी 7 दिनों की दैनंदिनी लिख रहे होंगे, तब कितने विस्तार की जानकारी अपेक्षित है, यह बताने के लिए हमने आपको एक रिकार्ड की गई दैनंदिनी का उदाहरण दिया है जिसे आप पढ़िए।

खाते समय आपके मूड के बारे में बताने के लिए और उस दिन आप जो शारीरिक क्रिया कर रहे होंगे, उसके बारे में बताने के लिए भी वहाँ जगह है।

आपने क्या खाया है, इसे रिकार्ड करने के लिए दिन समाप्त होने तक या अगले दिन तक प्रतीक्षा मत कीजिए। भोजन के पहले आपने जो थोड़े से दाने खाए थे, वे आसानी से भूले जा सकते हैं। यह दैनंदिनी आपके साथ रखिए और खाते समय ही रिकार्ड कीजिए।

अगले क्लिनिक विजिट में आते समय आपको इसे साथ लाना आवश्यक है।

दैनंदिनी का उदाहरण:

आपकी 7 दिन की खाद्य दैनंदिनी में कितने विस्तार से जानकारी आवश्यक है, यह देखने के लिए पहले यह उदाहरण पढ़िए।

दिन: बुधवार

दिनांक: 4/4/2015

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
प्रातः कालः	1 कप 1 बड़ा चम्मच	दुध के साथ चाय	
नाश्ताः	3 हिण्ड बड़ा चम्मच ¼ गिलास 1 मेड स्लाईस 1 छोटा चम्मच 2 मग	कोर्न फ्लेक्स अनाज और ड्रिंक के लिए टोन किया हुआ दुध भुरी ब्रेड (स्लाईस) मखन काफी	

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
सुबह	1 मग 1 बड़ा चम्मच 1 मध्यम	टोन मिल्क के साथ काफी सेब	दुकान में जाते समय लिफ्ट के बजाय स्टेअर्स का इस्तेमाल किया

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

मध्यान्ह	2 (50 ग्रा) 1 कटोरी 30 ग्रा (अनुमानित वजन) 1 कटोरी 100 ग्रा बनायी हुई 1 कटोरी 125 ग्रा 100 ग्रा 20 ग्रा(अनुमानित वजन)	चपाती दाल सब्जी (आलू- बैंगन) दही सलाद स्टीम्ड राईस	अच्छी धूप का दिन, अच्छा लगा
दोपहर में	1 कप (125मिली) 100 ग्रा	चाय (टोन किए हुए दुध के साथ) हल्दीराम नमकीन	कुछ नमकीन खाने की भूख लगी

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
-----	----------------	----------------------------	----------------------------------

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

शाम का भोजन:	<p>3 (75 ग्रा) 1 कटोरी 30 ग्रा (अनुमानित वजन) 1 कटोरी 100 ग्रा बनायी हुई</p> <p>1 कटोरी 125 ग्रा 100 ग्रा</p>	<p>चपाती दाल सब्जी (भिण्डी) दही सलाद</p>	
शाम के समय			
सोने के पहले का स्नैक:	250मिली	टोन किया हुआ दुध	

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

दिन 1:

खाने में आनेवाले सभी पदार्थ और ड्रिंक्स को रिकार्ड कीजिए जैसे स्नैक्स, निब्ब्स, सॉस और ड्रेसिंग। खाद्य को बनाने की विधि, उसका प्रकार और उसकी मात्रा रिकार्ड कीजिए।

सप्ताह का दिन:

दिनांक:

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
प्रातः काल:			
नाश्ता:			

दिन 1

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
-----	----------------	----------------------------	----------------------------------

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

सुबह			
मध्याह्न			
दोपहर में			

दिन 1

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
-----	----------------	----------------------------	----------------------------------

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

शाम का भोजन:			
शाम के समय			
सोने के पहले का स्नैक:			

दिन 2:

खाने में आनेवाले सभी पदार्थ और ड्रिंक्स को रिकार्ड कीजिए जैसे स्नैक्स, निब्ल्स, सॉस और ट्रेसिंग। खाद्य को बनाने की

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

विधि, उसका प्रकार और उसकी मात्रा रिकार्ड कीजिए।

सप्ताह का दिन:

दिनांक:

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
प्रातः काल:			
नाश्ता:			

दिन 2

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
-----	----------------	----------------------------	----------------------------------

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

सुबह			
मध्याह्न			
दोपहर में			

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

दिन 2

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
शाम का भोजन:			
शाम के समय			
सोने के पहले का सैक:			

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

दिन 3:

खाने में आनेवाले सभी पदार्थ और ड्रिंक्स को रिकार्ड कीजिए जैसे स्नैक्स, निब्ल्स, सॉस और ड्रेसिंग। खाद्य को बनाने की विधि, उसका प्रकार और उसकी मात्रा रिकार्ड कीजिए।

सप्ताह का दिन:

दिनांक:

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
प्रातः काल:			
नाश्ता:			

दिन 3

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
-----	----------------	----------------------------	----------------------------------

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

सुबह			
मध्याह्न			
दोपहर में			

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

दिन 3

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
शाम का भोजन:			
शाम के समय			
सोने के पहले का स्नैक:			

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

दिन 4:

खाने में आनेवाले सभी पदार्थ और ड्रिंक्स को रिकार्ड कीजिए जैसे स्नैक्स, निब्ल्स, सॉस और ड्रेसिंग। खाद्य को बनाने की विधि, उसका प्रकार और उसकी मात्रा रिकार्ड कीजिए।

सप्ताह का दिन:

दिनांक:

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
प्रातः काल:			
नाश्ता:			

दिन 4

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
-----	----------------	----------------------------	----------------------------------

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

सुबह			
मध्याह्न			
दोपहर में			

दिन 4

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
-----	----------------	----------------------------	----------------------------------

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

शाम का भोजन:			
शाम के समय			
सोने के पहले का सैक:			

दिन 5:

खाने में आनेवाले सभी पदार्थ और ड्रिंक्स को रिकार्ड कीजिए जैसे सैक्स, निब्ल्स, सॉस और ट्रेसिंग। खाद्य को बनाने की विधि, उसका प्रकार और उसकी मात्रा रिकार्ड कीजिए।

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

सप्ताह का दिन:

दिनांक: _____

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
प्रातः कालः			
नाश्ताः			

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

दिन 5

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
सुबह			
मध्याह्न			
दोपहर में			

दिन 5

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
शाम का भोजन:			
शाम के समय			
सोने के पहले का सैक:			

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

दिन 6:

खाने में आनेवाले सभी पदार्थ और ड्रिंक्स को रिकार्ड कीजिए जैसे स्नैक्स, निब्ब्स, सॉस और ड्रेसिंग। खाद्य को बनाने की विधि, उसका प्रकार और उसकी मात्रा रिकार्ड कीजिए।

सप्ताह का दिन:

दिनांक:

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
प्रातः काल:			
नाश्ता:			

दिन 6

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
-----	----------------	----------------------------	----------------------------------

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

सुबह			
मध्याह्न			
दोपहर में			

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

दिन 6

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
शाम का भोजन:			
शाम के समय			
सोने के पहले का सैक:			

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

दिन 7:

खाने में आनेवाले सभी पदार्थ और ड्रिंक्स को रिकार्ड कीजिए जैसे स्नैक्स, निब्ब्स, सॉस और ड्रेसिंग। खाद्य को बनाने की विधि, उसका प्रकार और उसकी मात्रा रिकार्ड कीजिए।

सप्ताह का दिन:

दिनांक:

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
प्रातः काल:			
नाश्ता:			

दिन 7

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
सुबह			
मध्याह्न			
दोपहर में			

दिन 7

सहभागी आयडी	
सहभागी आद्याक्षर	

समय	खायी गई मात्रा	खाद्य और ड्रिंक की जानकारी	विचार, भावनाएँ और शारीरिक क्रिया
शाम का भोजन:			
शाम के समय			
सोने के पहले का स्नैक:			