

# 7-ਦਿਨਾ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ

ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ ਦਸਤਖਤ:	
ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਆਈਡੀ:	
ਮਿਤੀ ਜਦੋਂ 7-ਦਿਨਾਂ ਡਾਇਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ:	

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਜੋ ਵੀ ਖਾਣੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਵੇ, ਪਰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਿਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਧਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਖਾਧਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਾਨ ਲੱਗੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਅਤੇ ਪੀਤਾ ਹੈ ਸਮੇਤ ਸਨੈਕਸ, ਨਿੱਬਲ, ਸਾਸ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗ ਉਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਿੰਨਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਕਿੰਨਾਂ ਜਿਆਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਲਿਖੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ, ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਇਰੀ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ 7-ਦਿਨਾਂ ਡਾਇਰੀ ਭਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਵੇਰਵੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਇੱਥੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਥਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਭੁੱਲਣਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਗਿਰੀਆਂ ਲਈਆਂ। ਇਹ ਡਾਇਰੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ।

**ਅਗਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਦੌਰੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।**

**ਉਦਾਹਰਨ ਡਾਇਰੀ :**

**ਇਸ ਉਦਾਹਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਆਪਣੀ 7-ਦਿਨਾਂ ਡਾਇਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਵੇਰਵੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।**

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਦਿਨ: ਬੁੱਧਵਾਰ

DATE: 4/4/2015

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ
ਸਵੇਰੇ:	1 ਕੱਪ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ	ਚਾਹ ਨਾਲ ਟੋਨਡ ਦੁੱਧ	
ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ:	3 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ¼ ਨਿੱਕਾ ਚਮਚ  1 ਦਰਮਿਆਨਾ ਟੁਕੜਾ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ  2 ਮੱਗ	ਮੱਕੀ ਬੂਰਾ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਟੋਨਡ ਦੁੱਧ  ਬਰਾਉਨ ਬੈਂਡ (ਟੁਕੜਾ) ਮੱਖਣ  ਕਾਫੀ	

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ
ਸਵੇਰੇ	1 ਮੱਗ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ 1 ਦਰਮਿਆਨਾ	ਕਾਫੀ ਨਾਲ ਟੋਨਡ ਦੁੱਧ ਸੇਬ	ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਲਿਫਟ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਦਿਨ ਵਿਚਕਾਰ	2 ( 50ਗ੍ਰਾਮ) 1 ਕੌਲੀ 30ਗ੍ਰਾਮ (ਕੱਚਾ ਵਜਨ) 1 ਕੌਲੀ100 ਗ੍ਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ  1 ਕੌਲੀ 125 ਗ੍ਰਾਮ 100 ਗ੍ਰਾਮ 20 ਗ੍ਰਾਮ (ਕੱਚਾ ਵਜਨ )	ਰੋਟੀ ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀ(ਆਲੂ -ਬੈਂਗਣ) ਦਹੀਂ ਸਲਾਦ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ	ਖੁਸ਼ਮਿਜਾਜ ਦਿਨ , ਖੁਸ਼ ਰਹੋ
ਦੁਪਹਿਰ ਦੌਰਾਨ	1 ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲੀ)  100 ਗ੍ਰਾਮ	ਚਾਹ (ਟੌਨਡ ਦੁੱਧ )  ਹਲਦੀਰਾਮ ਨਮਕੀਨ	ਕੁੱਝ ਨਮਕੀਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ
------	---------------	----------------------	--------------------------------------

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

<p>ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ:</p>	<p>3 ( 75 ਗ੍ਰਾਮ ) 1 ਕੌਲੀ 30 ਗ੍ਰਾਮ (ਕੱਚਾ ਵਜਨ) 1 ਕੌਲੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ  1 ਕੌਲੀ 125 ਗ੍ਰਾਮ 100 ਗ੍ਰਾਮ</p>	<p>ਰੋਟੀ ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀ(ਭਿੰਡੀ) ਦਹੀਂ ਸਲਾਦ</p>	
<p>ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ</p>			
<p>ਰਾਤ ਦੇ ਸਨੈਕ:</p>	<p>250ਮਿ.ਲੀ</p>	<p>ਟੌਨਡ ਦੁੱਧ</p>	

# ਦਿਨ 1:

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਅਤੇ ਪੀਤਾ ਹੈ ਸਮੇਤ ਸਨੈਕਸ, ਨਿੱਬਲ, ਸਾਸ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗ ਉਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ, ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ।

ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਦਿਨ :

ਮਿਤੀ: \_\_\_\_\_

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧਿਆਂ
ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ:			
ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ:			

ਦਿਨ 1

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧਿਆਂ
------	---------------	----------------------	-----------------------------------

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਸਵੇਰ ਦੌਰਾਨ			
ਦਿਨ ਵਿਚਕਾਰ			
ਦੁਪਹਿਰ ਦੌਰਾਨ			

**ਦਿਨ 1**

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ
------	---------------	----------------------	-----------------------------------

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ:			
ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ			
ਰਾਤ ਦੇ ਸਨੈਕ:			

# ਦਿਨ 2:

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਅਤੇ ਪੀਤਾ ਹੈ ਸਮੇਤ ਸਨੈਕਸ, ਨਿੱਬਲ, ਸਾਸ ਅਤੇ ਡਰੈਂਕਿੰਗ ਉਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ, ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ।

ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਦਿਨ :

ਮਿਤੀ: \_\_\_\_\_

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ
ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ:			
ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ:			

ਦਿਨ 2

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ
------	---------------	----------------------	-----------------------------------



<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਸਵੇਰ ਦੌਰਾਨ			
ਦਿਨ ਵਿਚਕਾਰ			
ਦੁਪਹਿਰ ਦੌਰਾਨ			

## ਦਿਨ 2

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ
------	---------------	----------------------	-----------------------------------

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ:			
ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ			
ਰਾਤ ਦੇ ਸਨੈਕ:			

# ਦਿਨ 3

ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਦਿਨ : \_\_\_\_\_ ਮਿਤੀ: \_\_\_\_\_

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧਿਆਂ
ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ:			
ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ:			

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

**ਦਿਨ 3**

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ
ਸਵੇਰ ਦੌਰਾਨ			
ਦਿਨ ਵਿਚਕਾਰ			
ਦੁਪਹਿਰ ਦੌਰਾਨ			

**ਦਿਨ 3**

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ
ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ:			
ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ			
ਰਾਤ ਦੇ ਸਨੈਕ:			

# ਦਿਨ 4:

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਅਤੇ ਪੀਤਾ ਹੈ ਸਮੇਤ ਸਨੈਕਸ, ਨਿੱਬਲ, ਸਾਸ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗ ਉਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ, ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ।

ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਦਿਨ :

ਮਿਤੀ: \_\_\_\_\_

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ
ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ:			
ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ:			

ਦਿਨ 4

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ
------	---------------	----------------------	-----------------------------------

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਸਵੇਰ ਦੌਰਾਨ			
ਦਿਨ ਵਿਚਕਾਰ			
ਦੁਪਹਿਰ ਦੌਰਾਨ			

#### ਦਿਨ 4

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ
------	---------------	----------------------	-----------------------------------

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ:			
ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ			
ਰਾਤ ਦੇ ਸਨੈਕ:			

# ਦਿਨ 5:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਅਤੇ ਪੀਤਾ ਹੈ ਸਮੇਤ ਸਨੈਕਸ, ਨਿੱਬਲ, ਸਾਸ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗ ਉਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ, ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ।



<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਦਿਨ :

ਮਿਤੀ: \_\_\_\_\_

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ
ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ:			
ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ:			

ਦਿਨ 5

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ
ਸਵੇਰ ਦੌਰਾਨ			

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਦਿਨ ਵਿਚਕਾਰ			
ਦੁਪਹਿਰ ਦੌਰਾਨ			

**ਦਿਨ 5**

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧਿਆਂ
------	---------------	----------------------	----------------------------------

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ:			
ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ			
ਰਾਤ ਦੇ ਸਨੈਕ:			

# ਦਿਨ 6

ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਦਿਨ :

ਮਿਤੀ:

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧਿਆਂ
ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ:			
ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ:			

**ਦਿਨ 6**

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧਿਆਂ
ਸਵੇਰ ਦੌਰਾਨ			

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਦਿਨ ਵਿਚਕਾਰ			
ਦੁਪਹਿਰ ਦੌਰਾਨ			

**ਦਿਨ 6**

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ
------	---------------	----------------------	-----------------------------------

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ:			
ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ			
ਰਾਤ ਦੇ ਸਨੈਕ:			

# ਦਿਨ 7

ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਦਿਨ :

ਮਿਤੀ:

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧਿਆਂ
ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ:			
ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ:			

### ਦਿਨ 7

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ , ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧਿਆਂ
ਸਵੇਰ ਦੌਰਾਨ			

<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਦਿਨ ਵਿਚਕਾਰ			
ਦੁਪਹਿਰ ਦੌਰਾਨ			

**ਦਿਨ 7**

ਸਮਾਂ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦਾ ਵੇਰਵਾ	ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ
------	---------------	----------------------	----------------------------------



<b>Participant ID</b>	
<b>Participant initials</b>	

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ:			
ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ			
ਰਾਤ ਦੇ ਸਨੈਕ:			