

Participant ID	
Participant initials	



سات (7) دن کی فوڈ ڈائری / 7-Day Food Diary

	شُرکائ کے دستخط:
	شُرکائ کا DI:
	7-دن ڈائری شروع کرنے کی تاریخ:

ہم اگلے ہفتے کے لئے آپ کے ہر روز کھانے کا، ریکارڈ رکھنا چاہیں گے۔ آپ کو پہلے یہ بہت مشکل لگے گا، لیکن امید ہے کہ ایک بار، آپ کیا کھاتے ہیں اور آپ کب کھاتے ہیں، لکھنے کی عادت ہو جائے، تو یہ بہت آسان ہو جائے گا۔

ہفتے کے دوران تمام کھانا اور پینا، سنیکز (چائے کے وقت کے کھانے)، چھوٹے نوالے، ساس اور ڈریسنگ، کے سمیت ریکارڈ کریں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ کھانا کتنا بڑا یا چھوٹا ہے، اسے ضرور لکھیں۔ آپ جتنی زیادہ وضاحت کریں گے اتنا بہتر ہے۔

کھانے پکانے کا طریقہ، اور کھانے کی مقدار اور قسم ریکارڈ کیجیے۔ ہم آپ کو ایک ڈائری، جو کہ بھری ہوئی ہے، کی ایک مثال دی ہے۔ سب سے پہلے اس مثالی ڈائری کو پڑھیں، تاکہ آپ دیکھ لیں کہ اپنی 7 دن کی ڈائری کو بھرنے کے لیئے آپ کو کتنی وضاحت کی ضرورت ہے۔

آپ کا کھانے کے وقت پر مزاج اور آپ کی دن بھر میں جسمانی برکت، کو ریکارڈ کرنے کے لئے بھی جگہ دی گئی ہے۔

آپ نے کیا کھایا ہے، اس کو ریکارڈ کرنے کے لئے اُس دن کے ختم ہونے یا اگلے دن تک کا انتظار کرنے کی کوشش نہیں کریں۔ کھانے سے پہلے یہ مٹھی بھر، گری دار میوے (نٹز) جو آپ نے کھائے تھے، بھول جانا بہت آسان ہے۔ اس ڈائری کو آپ اپنے ساتھ لے جائیں اور کھانا کے وقت ریکارڈ لکھ لیں۔

Participant ID	
Participant initials	

اسے آپ کو اگلے کلینک کا دورہ پر اپنے ساتھ لانا ضروری ہے ۔

مثالی ڈائری:

اس مثال کو سب سے پہلے پڑھیں تاکہ آپ دیکھ لیں کہ آپ کو 7 دن کی فوڈ ڈائری میں کتنی تفصیل کی ضرورت ہے ۔

تاریخ: 2015/4/4 -

دن: بدھ

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی ہرکت
صبح سویرے:	1 کپ 1 کھانے کا چمچ	چائے کے ساتھ بالائی کے (کریم) بغیر دودھ	
ناشتہ:	1 کپ 1 کھانے کا چمچ	ثابت گندم کی چاپاتی سبزی کا سالن (گزشتہ رات کا کھانا) چائے کے ساتھ بالائی (کریم) کے بغیر دودھ	

Participant ID	
Participant initials	

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی ہرکت
صبح کے دوران	1 درمیانہ	ایبل (جلد کے ساتھ)	خریداری کرتے وقت لفٹ کی بجائے سیڑھیاں استعمال کی تھی
دوپہر کا کھانا	1 1/2 • چھوٹے 1/2 • کپ 2 • کھانے کے چمچ 1 چھوٹا	ثابت گندم کی چاپاتی مرغی کا سالن 1 بوٹی کے ساتھ سادہ رائتا کھیرا	دھوپ والا دن، خوشی محسوس کی
سہ پہر کے وقت کے دوران	1 مگا آدھا مگا 2 چھوٹے	چائے - بالائی کے بغیر دودھ بسکٹ نمکین (ٹک)	کچھ نمکین کھانے کا دل کیا

Participant ID	
Participant initials	

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی برکت
شام کا کھانا:	1 پلیٹ (بغیر ڈھیر لگائے) 2 کھانے کے چمچ تقریباً - 2 کھانے کے چمچ - 3 کھانے کے چمچ تقریباً - 1 کپ 2 کھانے کے چمچ تقریباً 1 چائے کا چمچ	چکن بریانی رانتا پھلوں کا کریم سلاد گاجر کا حلوہ کشمیری چائے کے ساتھ تھوڑا سا دودھ اور پسے ہوئے گری دار میوے	خاندان کے اجتماع میں ایک رشتہ دار بہت خوشی محسوس کی، لیکن لاپرواہی کے ساتھ کھایا۔
شام کے دوران	1 چھوٹی	چاکلیٹ کوکی	شام کے کھانے پر مجرم محسوس کیا
سونے سے پہلے سنیک:	1 کپ	بالائی کے بغیر دودھ	

Participant ID	
Participant initials	

دن 1 :

دن کے دوران تمام کھانا اور پینا، سنیکز (چائے کے وقت کے کھانے)، چھوٹے نوالے، ساس اور ڈریسنگ، کے سمیت ریکارڈ کریں۔ کھانے پکانے کا طریقہ، اور کھانے کی مقدار اور قسم ریکارڈ کیجیے۔

ہفتہ کا دن:

تاریخ:

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی برکت
صبح سویرے:			

Participant ID	
Participant initials	

			ناشتہ:
--	--	--	--------

دن 1

خیالات، احساسات اور جسمانی برکت	کھانا پینا کی تفصیلات	کھانے کی مقدار	وقت
			صبح کے دوران

Participant ID	
Participant initials	

			دوپہر
			سہ پہر کے وقت کے دوران

دن 1

خیالات، احساسات اور جسمانی ہرکت	کھانا پینا کی تفصیلات	کھانے کی مقدار	وقت
------------------------------------	-----------------------	----------------	-----

Participant ID	
Participant initials	

			شام کا کھانا:
			شام کے دوران
			سونے سے پہلے کا کھانا

دن 2 :

دن کے دوران تمام کھانا اور پینا، سنیکز (چائے کے وقت کے کھانے)، چھوٹے نوالے، ساس اور ڈریسنگ، کے سمیت ریکارڈ کریں۔ کھانے پکانے کا طریقہ، اور کھانے کی مقدار اور قسم ریکارڈ کیجیئے۔

Participant ID	
Participant initials	

ہفتہ کا دن:

تاریخ:

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی برکت
صبح سویرے:			
ناشتہ:			

دن 2

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی برکت

Participant ID	
Participant initials	

			صبح کے دوران
			دوپہر
			سہ پہر کے وقت کے دوران

دن 2

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی برکت
-----	----------------	-----------------------	------------------------------------

Participant ID	
Participant initials	

			شام کا کھانا:
			شام کے دوران
			سونے سے پہلے کا کھانا

دن 3 :

دن کے دوران تمام کھانا اور پینا، سنیکز (چائے کے وقت کے کھانے)، چھوٹے نوالے، ساس اور ڈریسنگ، کے سمیت ریکارڈ کریں۔ کھانے پکانے کا طریقہ، اور کھانے کی مقدار اور قسم ریکارڈ کیجیئے۔

Participant ID	
Participant initials	

ہفتہ کا دن:

تاریخ:

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی برکت
صبح سویرے:			
ناشتہ:			

دن 3

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی برکت

Participant ID	
Participant initials	

			صبح کے دوران
			دوپہر
			سہ پہر کے وقت کے دوران

3 دن

خیالات، احساسات اور جسمانی برکت	کھانا پینا کی تفصیلات	کھانے کی مقدار	وقت
------------------------------------	-----------------------	----------------	-----

Participant ID	
Participant initials	

			شام کا کھانا:
			شام کے دوران
			سونے سے پہلے کا کھانا

دن 4 :

دن کے دوران تمام کھانا اور پینا، سنیکز (چائے کے وقت کے کھانے)، چھوٹے نوالے، ساس اور ڈریسنگ، کے سمیت ریکارڈ کریں۔ کھانے پکانے کا طریقہ، اور کھانے کی مقدار اور قسم ریکارڈ کیجیے۔

Participant ID	
Participant initials	

ہفتہ کا دن:

تاریخ:

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی برکت
صبح سویرے:			
ناشتہ:			

دن 4

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی برکت

Participant ID	
Participant initials	

			صبح کے دوران
			دوپہر
			سہ پہر کے وقت کے دوران

دن 4

خیالات، احساسات اور جسمانی برکت	کھانا پینا کی تفصیلات	کھانے کی مقدار	وقت
------------------------------------	-----------------------	----------------	-----

Participant ID	
Participant initials	

			شام کا کھانا:
			شام کے دوران
			سونے سے پہلے کا کھانا

دن 5 :

دن کے دوران تمام کھانا اور پینا، سنیکز (چائے کے وقت کے کھانے)، چھوٹے نوالے، ساس اور ڈریسنگ، کے سمیت ریکارڈ کریں۔ کھانے پکانے کا طریقہ، اور کھانے کی مقدار اور قسم ریکارڈ کیجیے۔

Participant ID	
Participant initials	

ہفتہ کا دن:

تاریخ:

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی برکت
صبح سویرے:			
ناشتہ:			

دن 5

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی برکت

Participant ID	
Participant initials	

			صبح کے دوران
			دوپہر
			سہ پہر کے وقت کے دوران

دن 5

خیالات، احساسات اور جسمانی برکت	کھانا پینا کی تفصیلات	کھانے کی مقدار	وقت
---------------------------------	-----------------------	----------------	-----

Participant ID	
Participant initials	

			شام کا کھانا:
			شام کے دوران
			سونے سے پہلے کا کھانا

دن 6 :

دن کے دوران تمام کھانا اور پینا، سنیکز (چائے کے وقت کے کھانے)، چھوٹے نوالے، ساس اور ڈریسنگ، کے سمیت ریکارڈ کریں۔ کھانے پکانے کا طریقہ، اور کھانے کی مقدار اور قسم ریکارڈ کیجیے۔

Participant ID	
Participant initials	

ہفتہ کا دن:

تاریخ:

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی برکت
صبح سویرے:			
ناشتہ:			

دن 6

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی برکت

Participant ID	
Participant initials	

			صبح کے دوران
			دوپہر
			سہ پہر کے وقت کے دوران

دن 6

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی ہرکت
-----	----------------	-----------------------	---------------------------------

Participant ID	
Participant initials	

			شام کا کھانا:
			شام کے دوران
			سونے سے پہلے کا کھانا

دن 7 :

دن کے دوران تمام کھانا اور پینا، سنیکز (چائے کے وقت کے کھانے)، چھوٹے نوالے، ساس اور ڈریسنگ، کے سمیت ریکارڈ کریں۔ کھانے پکانے کا طریقہ، اور کھانے کی مقدار اور قسم ریکارڈ کیجیے۔

Participant ID	
Participant initials	

ہفتہ کا دن:

تاریخ:

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی برکت
صبح سویرے:			
ناشتہ:			

دن 7

وقت	کھانے کی مقدار	کھانا پینا کی تفصیلات	خیالات، احساسات اور جسمانی برکت

Participant ID	
Participant initials	

			صبح کے دوران
			دوپہر
			سہ پہر کے وقت کے دوران

7 دن

خیالات، احساسات اور جسمانی برکت	کھانا پینا کی تفصیلات	کھانے کی مقدار	وقت
------------------------------------	-----------------------	----------------	-----

Participant ID	
Participant initials	

			شام کا کھانا:
			شام کے دوران
			سونے سے پہلے کا کھانا