



දින 7 ක ආහාර දිනපොත

සහභාගිවන්නාගේ නම:	
සහභාගිවන්නාගේ හඳුනා ගැනීමේ අංකය:	
දින 7 ක ආහාර දිනපොත ආරම්භ කල දිනය:	

ඔබ කුමක් ආහාරයට ගත්තද යන්න සනිටුහන් කාලයක් තුළ සටහන් කිරීමට ආරම්භ කරන්නේ නම් අපි කැමතියි. මෙය මුලින්ම ඉතා අසීරු බවක් ඔබට දැනුනත් පුරුද්දක් ලෙස ඔබ ආහාරයට ගත් දේ හා ගත් වෙලාව සටහන් කිරීමට ආරම්භ කල පසු, ඔබට මෙය ඉතා පහසු වනු ඇත.

ඔබ ගන්නා සියලු ආහාර හා පාන වර්ග වන, කැම වර්ග, හපන ද්‍රව්‍ය, සෝස් වර්ග හා කැවිලි වර්ග මෙහි සටහන් කරන්න. ඔබ කෙතරම් ලොකු ප්‍රමාණයක් හෝ කුඩා ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගත්තද එය සටහන් කරන්න. වඩා විස්තර සහිත වීම වඩා වැදගත්ය.

ආහාර පිළියෙළ කල ආකාරය, ආහාර වර්ගය හා ප්‍රමාණය සටහන් කරන්න. සටහන් කරන ලද දිනපොතක් උදාහරණයක් ලෙස ඔබට ලබා දී ඇත. මෙම උදාහරණය මුලින්ම හොඳින් කියවා ඔබ කොපමණ තොරතුරු ප්‍රමාණයක් මෙම දිනපොතෙහි ඇතුළු කල යුතුදැයි බලන්න.

ඔබ ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේ ඔබේ මානසික තත්වය සහ දවසේ ඔබ කරනා කායික ක්‍රියාකාරකම් සටහන් කිරීමට මෙහි ඉඩක් පවතියි. ඔබ සටහන් කල යුතුය.

ඔබ ආහාරයට ගත් දේ සටහන් කිරීම දවස අවසාන වන තෙක් කල් තැබීම හෝ හෙට දිනට කල් තැබීම හෝ නොකරන්න. කපු අහුරක් රාත්‍රී ආහාරයට පෙර ආහාරයට ගැනීම සටහන් කිරීමට බොහෝ විට අමතක විය හැක. ඔබ ආහාරයට ගත් දේ හැකි ඉක්මනින් සටහන් කිරීම සඳහා මෙය ඔබ සමග තබා ගන්න.

ඔබ මිලඟට සායනයට පැමිණෙන විට මෙම පොත රැගෙන ඒම වැදගත්ය.

Participant ID	
Participant initials	

ආදර්ශ දින පොත.

දිනය: බදාදා .

දිනය: 4/4/2015

වේලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර පාන පිලිබඳ විස්තර	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
උදෑසන	කෝප්ප 1ක් තේ හැඳි 1ක් තේ හැඳි 1ක්	තේ සමග කිරිපිටි සීනි	
උදේ ආහාරය	10 කෝප්ප ¾ ක් මේස හැඳි 2ක් මධ්‍ය ප්‍රමාණයේ ගෙඩි 1ක්	ඉඳි ආප්ප අල හොඳි පොල් සම්බල් කෙසෙල්	

Participant ID	
Participant initials	

වේලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැගීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
උදෑසන අතරමැදි වේලාව	කෝප්ප 2 ක්	තැඹිලි වතුර	සාප්පු යාමේදී විදුලි සෝපනය වෙනුවට පඩිපෙළ භාවිතා කළෙමි.
දිවා ආහාරය	කෝප්ප 2ක් කෝප්ප ½ ක් කෝප්ප ½ ක් 1 කැල්ලක් (4 cm x 4 cm x 2 cm) හැඳි 2ක් අයිස් ක්‍රීම් හැන්දෙන් 1ක්	බත් පරිප්පු ව්‍යාංජන කොළ මැල්ලුම් මාළු තෙම්පරාදු කල බෝංචි අයිස් ක්‍රීම්	ඉර හොඳින් පැයුූ දවසක්, සතුටින් සිටිමි.
සවස අතරමැදි වේලාව	2 කෝප්ප 1ක් තේ හැඳි 1 ක්	ක්‍රීම් කුකුර් විස්කෝතු තේ සමග කිරිපිටි	ලුණු රස කැමක් ඇත්නම් හොඳයි.

Participant ID	
Participant initials	

වේලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැගීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
සවස ආහාරය	2 තේ හැඳි 1ක් 1/8 ක් කෝප්ප 1ක්	මධ්‍ය ප්‍රමාණයේ රොටි ලුණු මිරිස් ගස් ලබු තේ	
සවස් කාලයේ			
රාත්‍රී නින්දට පෙර ආහාරය	කෝප්ප 1ක් තේ හැඳි 1ක්	තේ සමග යොදය සහිත දියර කිරි තේ සීනි	

Participant ID	
Participant initials	

පළමු දිනය:

ඔබ ගන්නා සියලු ආහාර හා පාන වර්ග වන, කැම වර්ග, හපන ද්‍රව්‍ය, සෝස් වර්ග හා කැවිලි වර්ග මෙහි සටහන් කරන්න. ආහාර පිළියෙළ කල ආකාරය, ආහාර වර්ගය හා ප්‍රමාණය ද වැදගත්ය.

දිනය:

දවස :

වේලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
උදෑසන			
උදේ ආහාරය			

Participant ID	
Participant initials	

වෙලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
උදෑසන අතරමැදි වෙලාව			
දිවා ආහාරය			
සවස අතරමැදි වෙලාව			

Participant ID	
Participant initials	

වේලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
සවස ආහාරය			
සවස් කාලයේ			
රාත්‍රී නින්දට පෙර ආහාරය			

Participant ID	
Participant initials	

දෙවන දිනය:

ඔබ ගන්නා සියලු ආහාර හා පාන වර්ග වන, කැම වර්ග, හපන ද්‍රව්‍ය, සෝස් වර්ග හා කැවිලි වර්ග මෙහි සටහන් කරන්න. ආහාර පිළියෙළ කල ආකාරය, ආහාර වර්ගය හා ප්‍රමාණය ද වැදගත්ය.

දිනය:

දවස :

වේලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
උදෑසන			
උදේ ආහාරය			

Participant ID	
Participant initials	

වෙලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
උදෑසන අතරමැදි වෙලාව			
දිවා ආහාරය			
සවස අතරමැදි වෙලාව			

Participant ID	
Participant initials	

වේලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
සවස ආහාරය			
සවස් කාලයේ			
රාත්‍රී නින්දට පෙර ආහාරය			

Participant ID	
Participant initials	

තෙවන දිනය:

ඔබ ගන්නා සියලු ආහාර හා පාන වර්ග වන, කැම වර්ග, හපන ද්‍රව්‍ය, සෝස් වර්ග හා කැවිලි වර්ග මෙහි සටහන් කරන්න. ආහාර පිළියෙළ කල ආකාරය, ආහාර වර්ගය හා ප්‍රමාණය ද වැදගත්ය.

දිනය:

දවස :

වේලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
උදෑසන			
උදේ ආහාරය			

Participant ID	
Participant initials	

වෙලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
උදෑසන අතරමැදි වෙලාව			
දිවා ආහාරය			
සවස අතරමැදි වෙලාව			

Participant ID	
Participant initials	

වේලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
සවස ආහාරය			
සවස් කාලයේ			
රාත්‍රී නින්දට පෙර ආහාරය			

Participant ID	
Participant initials	

සිව්වන දිනය:

ඔබ ගන්නා සියලු ආහාර හා පාන වර්ග වන, කැම වර්ග, හපන ද්‍රව්‍ය, සෝස් වර්ග හා කැවිලි වර්ග මෙහි සටහන් කරන්න. ආහාර පිළියෙළ කල ආකාරය, ආහාර වර්ගය හා ප්‍රමාණය ද වැදගත්ය.

දිනය:

දවස :

වේලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
උදෑසන			
උදේ ආහාරය			

Participant ID	
Participant initials	

වෙලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
උදෑසන අතරමැදි වෙලාව			
දිවා ආහාරය			
සවස අතරමැදි වෙලාව			

Participant ID	
Participant initials	

වේලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
සවස ආහාරය			
සවස් කාලයේ			
රාත්‍රී නින්දට පෙර ආහාරය			

Participant ID	
Participant initials	

පස්වන දිනය:

ඔබ ගන්නා සියලු ආහාර හා පාන වර්ග වන, කැම වර්ග, හපන ද්‍රව්‍ය, සෝස් වර්ග හා කැවිලි වර්ග මෙහි සටහන් කරන්න. ආහාර පිළියෙළ කල ආකාරය, ආහාර වර්ගය හා ප්‍රමාණය ද වැදගත්ය.

දිනය:

දවස :

වේලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
උදෑසන			
උදේ ආහාරය			

Participant ID	
Participant initials	

වෙලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
උදෑසන අතරමැදි වෙලාව			
දිවා ආහාරය			
සවස අතරමැදි වෙලාව			

Participant ID	
Participant initials	

වේලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
සවස ආහාරය			
සවස් කාලයේ			
රාත්‍රී නින්දට පෙර ආහාරය			

Participant ID	
Participant initials	

සයවන දිනය:

ඔබ ගන්නා සියලු ආහාර හා පාන වර්ග වන, කැම වර්ග, හපන ද්‍රව්‍ය, සෝස් වර්ග හා කැවිලි වර්ග මෙහි සටහන් කරන්න. ආහාර පිළියෙළ කල ආකාරය, ආහාර වර්ගය හා ප්‍රමාණය ද වැදගත්ය.

දිනය:

දවස :

වේලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
උදෑසන			
උදේ ආහාරය			

Participant ID	
Participant initials	

වෙලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
උදෑසන අතරමැදි වෙලාව			
දිවා ආහාරය			
සවස අතරමැදි වෙලාව			

Participant ID	
Participant initials	

වේලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
සවස ආහාරය			
සවස් කාලයේ			
රාත්‍රී නින්දට පෙර ආහාරය			

Participant ID	
Participant initials	

සත්වන දිනය:

ඔබ ගන්නා සියලු ආහාර හා පාන වර්ග වන, කැම වර්ග, හපන ද්‍රව්‍ය, සෝස් වර්ග හා කැවිලි වර්ග මෙහි සටහන් කරන්න. ආහාර පිළියෙළ කල ආකාරය, ආහාර වර්ගය හා ප්‍රමාණය ද වැදගත්ය.

දිනය:

දවස :

වේලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
උදෑසන			
උදේ ආහාරය			

Participant ID	
Participant initials	

වෙලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
උදෑසන අතරමැදි වෙලාව			
දිවා ආහාරය			
සවස අතරමැදි වෙලාව			

Participant ID	
Participant initials	

වේලාව	ආහාරයට ගත් ප්‍රමාණය	ආහාර හා ප්‍රමාණ	සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
සවස ආහාරය			
සවස් කාලයේ			
රාත්‍රී නින්දට පෙර ආහාරය			