



(Version1, 30.03.2016)

ஆரோக்கியமான வாழ்கை முறைகளினை மேம்படுத்துவதற்கான குடும்பம் சார்ந்த தலையீடுகளும் அளவுக்கு மீறிய உடல் பருமன் மற்றும் நீரிழிவு ஆரம்ப நிலை என்பனவுள்ள தென்னாசிய மக்களிடையே வகை 2 நீரிழிவு நோய்

7 நாள் உணவுக் குறிப்பேடு

gq;Fgw;whsupd; பெயர் :	
gq;Fgw;whsu; ,y:	
7 நாள் உணவுக் குறிப்பேடு njhlq;fpa திகதி:	

அடுத்த வாரம் தினமும் நீங்கள் என்ன உணவு உண்ணுகின்றீர்கள் என்பதனை நாம் பதிவு செய்து கொள்ள விரும்புகின்றோம். நீங்கள் இதனை ஆரம்பத்தில் மிகவும் கடினமானதொன்றாக கருதலாம். அனால் நீங்கள் உணவு உண்ணும் போது எப்போதும் அதனை குறித்துக் கொள்ளப் பழகிக் கொண்டால், அது உங்களுக்கு மிகும் இலகுவானதாக அமையலாம்.

வாரமொன்றில் நொறுக்குத்தீனிகள், கொறிக்கும் உணவுகள். பழக்கூட்டுச்சாறு மற்றும் பச்சைக்காய்கள் உள்ளடங்கலாக நீங்கள் உட்கொண்ட அனைத்து உணவு மற்றும் பாணங்களை பதிவு செய்க. பெரியதாகவிருந்தாலும் சரி சிறியதாகவிருந்தாலும் சரி, அவற்றினை குறித்துக் கொள்க. விபரமாக எழுதுவது மிகவும் சிறந்ததொன்றாகும்.

சமையல் முறை, வகை மற்றும் உணவின் அளவு என்பனவற்றினைப் பதிவு செய்க. நீங்கள் நாள்குறிப்பேட்டில் பதிவு செய்வதற்காக உதாரணத்திற்கு தங்களுக்கு குறிப்பேடொன்றினைத் தந்துள்ளோம். இந்த உதாரணத்தினை நீங்கள் வாசிப்பதனுடாக தங்களின் 7 நாள் கொண்ட நாள் குறிப்பேட்டினைப் பதிவுதற்குத் தங்களுக்குத் எவ்வளவு விபரங்கள் தேவைப்படும் என்பதனை அறிந்து கொள்க.

நீங்கள் உணவருந்தும் போதுள்ள தங்களின் மனநிலை குறித்து பதிவு செய்வதற்கும் குறித்த நாளில் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் உடற்பயிற்சியினைப் பதிவுசெய்வதற்கும் அங்கே இடமொன்றுள்ளது.

நீங்கள் உட்கொண்டவற்றினைக் குறிப்பதற்கு குறித்த நாளின் இறுதி வரையில் அல்லது அடுத்த நாள் வரையில் காத்திருக்க வேண்டாம். நீங்கள் இரவுச் சாப்பாடிற்கு முன்னதாக நீங்கள் உண்கொண்ட உணவுகள் பற்றிய விபரங்களை மறந்து போவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகமானகவே உள்ளன. இந்த நாள் குறிப்பேட்டினை தங்களுடனேயே வைத்திருந்து நீங்கள் உண்ணும் நேரத்தினைக் குறித்துக் கொள்க.

Participant ID	
Participant initials	

இதனை அடுத்த முறை சிகிச்சைக்கு வரும் போது எடுத்து வருவது முக்கியமானதாகும்.

உதாரண குறிப்பேடு:

தங்களின் 7 நாள் குறிப்பேட்டில் தங்களுக்குத் தேவையான விபரங்கள் எவ்வளவு என்பதனை முதலில் இந்த உதாரணத்தினூடாக வாசித்து அறிக.

நாள் : புதன்கிழமை

திகதி :

4/4/2015

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
அதிகாலை:	1 தேக்கரண்டி 1 தேக்கரண்டி 1 கப்	பால் மா மற்றும் சீனியுடனான தேனீர்	

Participant ID	
Participant initials	

காலை புணவு:	10 3/4 கப் 2 தேக்கரண்டி 1 நடுத்தரளவான	இடியப்பம் உருளைக்கிழங்கு கறி தேங்காய் சம்பல் வாழைப்பழம்	
------------------------	---	--	--

Participant ID	
Participant initials	

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பாணங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
காலையில்	2 கப்	செவ்விளநீர்	சொப்பிங்கின்போது மின் உயர்த்திகளினைக் காட்டிலும் படிகளனைப் பயன்படுத்துதல்
நண்பகல்	2 கப் 1/2 கப் 1/2 கப் 1 துண்டு (4செ.மீ x செ.மீ x 2செ.மீ) 2 மேசைக்கரண்டி 1 முழுமையான கரண்டி	சோறு பருப்பு கறி பச்சிலைக் கறி மீன் அவித்த சோயா அவரை ஐஸ் கிரீம்	சூரிய நாள், மகிழ்சியினை உணருதல்

Participant ID	
Participant initials	

மதிய நேரத்தில்	2 1 தேக்கரண்டி 1 கப்	கிறீம் கிறக்கர்கள் பால் மாவுடன் தேநீர்	உப்புச் சுவையுடன் எதனையேனும் உண்ண விரும்புதல்
-----------------------	----------------------------	--	---

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
பிற்பகல் உணவு:	2 நடுத்தரளவிலான 1 தேக்கரண்டி 1/8 1 கப்	ரொட்டி சீனிச்சம்பல் பப்பாசிப் பழம் தேனீர்	

Participant ID	
Participant initials	

பிற்பகலில்:			
உறங்கும் நேர சிற்றுண்டி:	1 கப் 1 தேக்கரண்டி	பசும் பால் - முழு ஆடைப்பால் பிளக் ரீ சீனி	

1 ஆம் நாள்:

ஒரு நாளில் உட்கொண்ட நொறுக்குத்தீனிகள், கொறிக்கும் உணவுகள். பழக்கூட்டுச்சாறு மற்றும் பச்சைக்காய்கள் உள்ளடங்கலாக நீங்கள் உட்கொண்ட அனைத்து உணவு மற்றும் பானங்களை பதிவு செய்க. சமையல் முறை, வகை மற்றும் உணவின் அளவு என்பனவற்றினை பதிவு செய்க.

வாரத்தின் நாள்:

திகதி:

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
அதிகாலை:			

Participant ID	
Participant initials	

காலையு ணவு:			
------------------------	--	--	--

Participant ID	
Participant initials	

1 ஆம் நாள்

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
காலையில்			
நண்பகல்			

Participant ID	
Participant initials	

மதியத் தில்			
----------------	--	--	--

1 ஆம் நாள்

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற் பயிற்சி
பிற்பகல் உணவு :			

Participant ID	
Participant initials	

பிற்பகலில்			
உறங்கப் போகும் போதான சிற்றுண்டி :			

2 ஆம் நாள்:

ஒரு நாளில் உட்கொண்ட நொறுக்குத்தீனிகள், கொறிக்கும் உணவுகள். பழக்கூட்டுச்சாறு மற்றும் பச்சைக்காய்க்கொண்ட அனைத்து உணவு மற்றும் பானங்களை பதிவு செய்க. சமையல் முறை, வகை மற்றும் உணவின் அளவு என்பனவற்றினை பதிவு செய்க.

வாரத்தின் நாள்:

திகதி:

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
அதிகாலை:			

Participant ID	
Participant initials	

காலையு ணவு:			
------------------------	--	--	--

Participant ID	
Participant initials	

2 ஆம் நாள்

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
காலையில்			
நண்பகல்			

Participant ID	
Participant initials	

நண்பக லில்			
-----------------------	--	--	--

2 ஆம் நாள்

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற் பயிற்சி
பிற்பகல் உணவு :			

Participant ID	
Participant initials	

பிற்பகலில்			
உறங்கப் போகும் போதான சிற்றுண்டி:			

Participant ID	
Participant initials	

3 ஆம் நாள்:

ஒரு நாளில் உட்கொண்ட நொறுக்குத்தீனிகள், கொறிக்கும் உணவுகள். பழக்கூட்டுச்சாறு மற்றும் பச்சைக்காய்க்கொண்ட அனைத்து உணவு மற்றும் பானங்களை பதிவு செய்க. சமையல் முறை, வகை மற்றும் உணவின் அளவு என்பனவற்றினை பதிவு செய்க.

வாரத்தின் நாள்:

திகதி:

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
அதிகாலை:			
காலையுணவு:			

Participant ID	
Participant initials	

3 ஆம் நாள்

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
காலையில்			
நண்பகல்			

Participant ID	
Participant initials	

மதியத் தில்			
------------------------	--	--	--

3 ஆம் நாள்

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற் பயிற்சி
பிற்பகல் உணவு:			

Participant ID	
Participant initials	

பிற்பகலில்			
உறங்கப் போகும் போதான சிற்றுண்டி :			

4 ஆம் நாள்:

ஒரு நாளில் உட்கொண்ட நொறுக்குத்தீனிகள், கொறிக்கும் உணவுகள். பழக்கூட்டுச்சாறு மற்றும் பச்சைக்காய்க்குண்ட அனைத்து உணவு மற்றும் பானங்களை பதிவு செய்க. சமையல் முறை, வகை மற்றும் உணவின் அளவு என்பனவற்றினை பதிவு செய்க.

வாரத்தின் நாள்:

திகதி:

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
அதிகாலை:			

Participant ID	
Participant initials	

காலையு ணவு:			
------------------------	--	--	--

Participant ID	
Participant initials	

4 ஆம் நாள்

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
காலையில்			
நண்பகல்			

Participant ID	
Participant initials	

நண்பகலில்			
------------------	--	--	--

4 ஆம் நாள்

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
பிற்பகல் உணவு:			

Participant ID	
Participant initials	

பிற்பகலில்			
உறங்கப் போகும் போதான சிற்றுண்டி :			

Participant ID	
Participant initials	

5 ஆம் நாள்:

ஒரு நாளில் உட்கொண்ட நொறுக்குத்தீனிகள், கொறிக்கும் உணவுகள். பழக்கூட்டுச்சாறு மற்றும் பச்சைக்காய்க்கொண்ட அனைத்து உணவு மற்றும் பானங்களை பதிவு செய்க. சமையல் முறை, வகை மற்றும் உணவின் அளவு என்பனவற்றினை பதிவு செய்க.

வாரத்தின் நாள்: _____

_____ திகதி:

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
அதிகாலை:			
காலையுணவு:			

Participant ID	
Participant initials	

5 ஆம் நாள்

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
காலையில்			
நண்பகல்			

Participant ID	
Participant initials	

நண்பக லில்			
-----------------------	--	--	--

5 ஆம் நாள்

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற் பயிற்சி
பிற்பக ல் உணவு :			

Participant ID	
Participant initials	

பிற்பகலில்			
உறங்கப் போகும் போதான சிற்றுண்டி :			

6 ஆம் நாள்:

ஒரு நாளில் உட்கொண்ட நொறுக்குத்தீனிகள், கொறிக்கும் உணவுகள். பழக்கூட்டுச்சாறு மற்றும் பச்சைக்காய்க்கொண்ட அனைத்து உணவு மற்றும் பானங்களை பதிவு செய்க. சமையல் முறை, வகை மற்றும் உணவின் அளவு என்பனவற்றினை பதிவு செய்க.

வாரத்தின் நாள்:

திகதி:

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
அதிகாலை:			

Participant ID	
Participant initials	

காலையி ணவு:			
------------------------	--	--	--

Participant ID	
Participant initials	

6 ஆவது நாள்

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
நண்பகல்			

Participant ID	
Participant initials	

நண்பகலில்			
------------------	--	--	--

6 ஆம் நாள்

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
பிற்பகல் உணவு :			

Participant ID	
Participant initials	

பிற்பகலில்			
உறங்கப் போகும் போதான சிற்றுண்டி:			

Participant ID	
Participant initials	

7 ஆம் நாள்:

ஒரு நாளில் உட்கொண்ட நொறுக்குத்தீனிகள், கொறிக்கும் உணவுகள். பழக்கூட்டுச்சாறு மற்றும் பச்சைக்காய்க்கொண்ட அனைத்து உணவு மற்றும் பானங்களை பதிவு செய்க. சமையல் முறை, வகை மற்றும் உணவின் அளவு என்பனவற்றினை பதிவு செய்க.

வாரத்தின் நாள்: _____

_____ திகதி:

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
அதிகாலை:			
காலையுணவு:			

Participant ID	
Participant initials	

7 ஆம் நாள்

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற்பயிற்சி
காலை யில்			
நண்பக ல்			

Participant ID	
Participant initials	

மதியத் தில்			
------------------------	--	--	--

7 ஆம் நாள்

நேரம்	சாப்பிட்ட அளவு	உணவு மற்றும் பானங்களின் விபரம்	சிந்தனைகள், உணர்வுகள் மற்றும் உடற் பயிற்சி
பிற்பகல் உணவு:			

Participant ID	
Participant initials	

பிற்பகலில்			
உறங்கப் போகும் போதான சிற்றுண்டி:			