

TOITUMISPÄEVIK

Ees- ja perekonnanimi	Vanus	Pikkus ja kaal	Kuupäev
-----------------------	-------	----------------	---------

TERVISLIK SEISUND

Allergiad (toiduained, õietolm, vms)
Igapäevane füüsiline koormus
Hinnang tavalisele meeleolule, energiatasemele, väsivusele
Une kvaliteet skaalal 0-6 (0- ei puhka välja, 6-ärkan alati puhanuna)
Seedeprobleemid (loetlege seedetraktiga seotud vaevused, esinemise sagedus ja põhjus millega vaevuseid seostate)

EMOTSIONAALNE- JA STRESSISÖÖMINE

Söödud toidud, kui tegelikult puudus nälg (nt. söömine, kui on halb enesetunne, stress, väsimus, vms)

1. PÄEVA TOITUMINE

Hommikusöök / kellaeg	Vahepala / kellaeg
Lõunasöök / kellaeg	Vahepala / kellaeg
Õhtusöök / kellaeg	Muu õhtune toit / kellaeg
Joodud vesi (klaasi / L)	Kommentaar (nt tavaline, ebatraditsiooniline, pidu, vms)

2. PÄEVA TOITUMINE

Hommikusöök / kellaeg	Vahepala/ kellaeg
Lõunasöök / kellaeg	Vahepala/ kellaeg
Õhtusöök / kellaeg	Muu õhtune toit / kellaeg
Joodud vesi (klaasi / L)	Kommentaar (nt tavaline, ebatraditsiooniline, pidu, vms)

3. PÄEVA TOITUMINE

Hommikusöök / kellaeg	Vahepala / kellaeg
Lõunasöök / kellaeg	Vahepala / kellaeg
Õhtusöök / kellaeg	Muu õhtune toit / kellaeg
Joodud vesi (klaasi / L)	Kommentaar (nt tavaline, ebatraditsiooniline, pidu, vms)

4. PÄEVA TOITUMINE

Hommikusöök / kellaeg	Vahepala / kellaeg
Lõunasöök / kellaeg	Vahepala / kellaeg
Õhtusöök / kellaeg	Muu õhtune toit / kellaeg
Joodud vesi (klaasi / L)	Kommentaar (nt tavaline, ebatraditsiooniline, pidu, vms)

5. PÄEVA TOITUMINE

Hommikusöök / kellaeg	Vahepala / kellaeg
Lõunasöök / kellaeg	Vahepala / kellaeg
Õhtusöök / kellaeg	Muu õhtune toit / kellaeg
Joodud vesi (klaasi / L)	Kommentaar (nt tavaline, ebatraditsiooniline, pidu, vms)

6. PÄEVA TOITUMINE

Hommikusöök / kellaeg	Vahepala / kellaeg
Lõunasöök / kellaeg	Vahepala / kellaeg
Õhtusöök / kellaeg	Muu õhtune toit / kellaeg
Joodud vesi (klaasi / L)	Kommentaar (nt tavaline, ebatraditsiooniline, pidu, vms)

7. PÄEVA TOITUMINE

Hommikusöök / kellaeg	Vahepala / kellaeg
Lõunasöök / kellaeg	Vahepala / kellaeg
Õhtusöök / kellaeg	Muu õhtune toit / kellaeg
Joodud vesi (klaasi / L)	Kommentaar (nt tavaline, ebatraditsiooniline, pidu, vms)