ఫుడ్ డైరీ
సోమవారం

పిల్లలు ఇష్టపడే ఆహార రుచులు _____

_____

(ఉదా: ఉప్పగా, తీపిగా, కరకరలాడేలా, కారంగా ఉండే ఆహారం)

తేదీ _____

భోజన సమయాలు	తీసుకున్న ఆహారం వివరాలు	ఆహారం తయారీలో ఉపయోగించిన పదార్థాలు	తీసుకున్న ఆహారం పరిమాణం
ఉదయం అల్పాహారం			
టిఫిన్			
మధ్యాహ్నానికి ముందు తినే అల్పాహారం			
మధ్యాహ్న భోజనం			
సాయంత్రపు చిరుతిండి			
రాత్రి భోజనం			
నిద్రపోయే ముందు అల్పాహారం			

ఈరోజు గమనించిన మార్పులు
(ఉదా: అధిక చురుకుదనం, మలబద్ధకం, విరేచనాలు, అలర్జీలు, చర్మ సమస్యలు)

_____

_____

Nayi Disha
inform · connect · empower

©Copyright 2020

ఫుడ్ డైరీ
మంగళవారం

పిల్లలు ఇష్టపడే ఆహార రుచులు _____

_____

(ఉదా: ఉప్పగా, తీపిగా, కరకరలాడేలా, కారంగా ఉండే ఆహారం)

తేదీ _____

భోజన సమయాలు	తీసుకున్న ఆహారం వివరాలు	ఆహారం తయారీలో ఉపయోగించిన పదార్థాలు	తీసుకున్న ఆహారం పరిమాణం
ఉదయం అల్పాహారం			
టిఫిన్			
మధ్యాహ్నానికి ముందు తినే అల్పాహారం			
మధ్యాహ్న భోజనం			
సాయంత్రపు చిరుతిండి			
రాత్రి భోజనం			
నిద్రపోయే ముందు అల్పాహారం			

ఈరోజు గమనించిన మార్పులు
(ఉదా: అధిక చురుకుదనం, మలబద్ధకం, విరేచనాలు, అలర్జీలు, చర్మ సమస్యలు)

_____

_____

Nayi Disha
inform · connect · empower

©Copyright 2020

ఫుడ్ డైరీ
బుధవారం

పిల్లలు ఇష్టపడే ఆహార రుచులు _____

_____

(ఉదా: ఉప్పగా, తీపిగా, కరకరలాడేలా, కారంగా ఉండే ఆహారం)

తేదీ _____

భోజన సమయాలు	తీసుకున్న ఆహారం వివరాలు	ఆహారం తయారీలో ఉపయోగించిన పదార్థాలు	తీసుకున్న ఆహారం పరిమాణం
ఉదయం అల్పాహారం			
టిఫిన్			
మధ్యాహ్నానికి ముందు తినే అల్పాహారం			
మధ్యాహ్న భోజనం			
సాయంత్రపు చిరుతిండి			
రాత్రి భోజనం			
నిద్రపోయే ముందు అల్పాహారం			

ఈరోజు గమనించిన మార్పులు
(ఉదా: అధిక చురుకుదనం, మలబద్ధకం, విరేచనాలు, అలర్జీలు, చర్మ సమస్యలు)

_____

_____

Nayi Disha
inform · connect · empower

©Copyright 2020

ఫుడ్ డైరీ
గురువారం

పిల్లలు ఇష్టపడే ఆహార రుచులు _____

_____

(ఉదా: ఉప్పగా, తీపిగా, కరకరలాడేలా, కారంగా ఉండే ఆహారం)

తేదీ _____

భోజన సమయాలు	తీసుకున్న ఆహారం వివరాలు	ఆహారం తయారీలో ఉపయోగించిన పదార్థాలు	తీసుకున్న ఆహారం పరిమాణం
ఉదయం అల్పాహారం			
టిఫిన్			
మధ్యాహ్నానికి ముందు తినే అల్పాహారం			
మధ్యాహ్న భోజనం			
సాయంత్రపు చిరుతిండి			
రాత్రి భోజనం			
నిద్రపోయే ముందు అల్పాహారం			

ఈరోజు గమనించిన మార్పులు
(ఉదా: అధిక చురుకుదనం, మలబద్ధకం, విరేచనాలు, అలర్జీలు, చర్మ సమస్యలు)

_____

_____

Nayi Disha
inform · connect · empower

©Copyright 2020

ఫుడ్ డైరీ
శుక్రవారం

పిల్లలు ఇష్టపడే ఆహార రుచులు _____

(ఉదా: ఉప్పగా, తీపిగా, కరకరలాడేలా, కారంగా ఉండే ఆహారం)

తేదీ _____

భోజన సమయాలు	తీసుకున్న ఆహారం వివరాలు	ఆహారం తయారీలో ఉపయోగించిన పదార్థాలు	తీసుకున్న ఆహారం పరిమాణం
ఉదయం అల్పాహారం			
టిఫిన్			
మధ్యాహ్నానికి ముందు తినే అల్పాహారం			
మధ్యాహ్న భోజనం			
సాయంత్రపు చిరుతిండి			
రాత్రి భోజనం			
నిద్రపోయే ముందు అల్పాహారం			

ఈరోజు గమనించిన మార్పులు
(ఉదా: అధిక చురుకుదనం, మలబద్ధకం, విరేచనాలు, అలర్జీలు, చర్మ సమస్యలు)

_____

_____

Nayi Disha
inform · connect · empower

©Copyright 2020

ఫుడ్ డైరీ
శనివారం

పిల్లలు ఇష్టపడే ఆహార రుచులు _____

_____

(ఉదా: ఉప్పగా, తీపిగా, కరకరలాడేలా, కారంగా ఉండే ఆహారం)

తేదీ _____

భోజన సమయాలు	తీసుకున్న ఆహారం వివరాలు	ఆహారం తయారీలో ఉపయోగించిన పదార్థాలు	తీసుకున్న ఆహారం పరిమాణం
ఉదయం అల్పాహారం			
టిఫిన్			
మధ్యాహ్నానికి ముందు తినే అల్పాహారం			
మధ్యాహ్న భోజనం			
సాయంత్రపు చిరుతిండి			
రాత్రి భోజనం			
నిద్రపోయే ముందు అల్పాహారం			

ఈరోజు గమనించిన మార్పులు
(ఉదా: అధిక చురుకుదనం, మలబద్ధకం, విరేచనాలు, అలర్జీలు, చర్మ సమస్యలు)

_____

_____

Nayi Disha
inform · connect · empower

©Copyright 2020

ఫుడ్ డైరీ
ఆదివారం

పిల్లలు ఇష్టపడే ఆహార రుచులు _____

_____

(ఉదా: ఉప్పగా, తీపిగా, కరకరలాడేలా, కారంగా ఉండే ఆహారం)

తేదీ _____

భోజన సమయాలు	తీసుకున్న ఆహారం వివరాలు	ఆహారం తయారీలో ఉపయోగించిన పదార్థాలు	తీసుకున్న ఆహారం పరిమాణం
ఉదయం అల్పాహారం			
టిఫిన్			
మధ్యాహ్నానికి ముందు తినే అల్పాహారం			
మధ్యాహ్న భోజనం			
సాయంత్రపు చిరుతిండి			
రాత్రి భోజనం			
నిద్రపోయే ముందు అల్పాహారం			

ఈరోజు గమనించిన మార్పులు
(ఉదా: అధిక చురుకుదనం, మలబద్ధకం, విరేచనాలు, అలర్జీలు, చర్మ సమస్యలు)

_____

_____

Nayi Disha
inform · connect · empower

©Copyright 2020