

غذا + نوشیدنی	وعده غذایی یا میان وعده B = صبحانه L = غذای چاشت D = غذای شب S = میان وعده	چه اندازه؟ c = پیاله lb = پاوند oz = اونس in = انچ Tbsp = قاشق غذاخوری tsp = قاشق چایخوری	جزئیات خرید از فروشگاه، رستوران یا غذای خانگی؟ برند؟ چطور آماده شده است: پخته، جوشانده، کبابی، سرخ شده، عمیق سرخ شده، سرخ شده در کرایبی، بخارپز، گریل شده، برشته شده؟ با پوست یا بدون پوست؟ آیا اضافه کردید: ساس، مسکه، پوره/شیرینکننده، نمک، ساس سلاد، مصالجات؟ چقدر از هرکدام؟ لبنیات: بدون چربی، 1%، 2%، کامل؟ کارتون، کنسرو، پودری؟ نوع نوشیدنی: جوس 100%، مخلوط جوس، نوشیدنی طعم دار، نوشیدنی ورزشی، شیر، آب؟
1	B L D S	3	4
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		

حق کاپی © 2014 Regents of the University of California. تمام حقوق محفوظ است.

1	B L D S	3	4
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		
	B L D S		

بررسی

☐ من لیست غذاهایم را دوباره خواندم.

☐ همه وعده های غذایی و میان وعده ها را وارد کرده ام.

5

حق کاپی © 2014 Regents of the University of California. تمام حقوق محفوظ است.



- فعالیت بدنی
- ☐ کمتر از 30 دقیقه
 - ☐ 30-60 دقیقه
 - ☐ بیش از 60 دقیقه

- حامله هستید؟
- بله ☐ خیر ☐
- شیر می دهید؟
- بله ☐ خیر ☐

هزینه های ماهوار غذا \$

FOR STAFF

Educator _____

Data entry date _____

Participant ID _____

پوهنتون کالیفرنیا هرگونه تبعیض یا آزار و اذیت شخصی را در همه برنامه ها یا فعالیت های خود ممنوع می کند. [بیانیه کامل پالیسی عدم تبعیض را می توانید در لینک ذیل ببایند: <http://ucanr.org/sites/anrstaff/files/107734.doc>] برای پرسش های مربوط به پالیسی های فرصت های کاری برابر پوهنتون، می توانید با Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 2nd Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318 تماس بگیرید.

این کار توسط وزارت زراعت ایالات متحده (USDA)، انسیتیوت ملی غذا و زراعت، پروگرام آموزش گسترده تغذیه و غذا (EFNEP) پشتیبانی شده است. هرگونه نظر، یافته، نتیجه گیری یا توصیه ای که در این نشریه بیان شده، متعلق به نویسنده(گان) است و لزوماً بازتاب دهنده نظر وزارت زراعت ایالات متحده (USDA) نمی باشد.

09/15/14 نسخه 4.

چیزی که دیروز خوردم، نسخه 4 برای سال مالی 2014-15. [فرم 5 مرحله ای چندگزر 24 ساعته برای یادآوری غذایی که به صورت گروهی اداره می شود. ملحقیت یک مؤلفه از ارزیابی نتایج، این دفترچه 4 صفحه ای، از رنگ ها برای راهنمایی شرکت کنندگان کم سواد در برنامه EFNEP ذریعه فرایند 5 مرحله ای استفاده می کند و همراه با [MINI] توصیف غذا در برنامه EFNEP و چارت های اندازه های وعده غذایی EFNEP به کار می رود.] توسعه تعاونی پوهنتون کالیفرنیا حق کاپی رایت © 2014. Regents of the University of California. M. Reed طراحی گرافیک: M. Reed.

نویسندگان از: Shirley Salado, Santos Lopez, Jan Gillespie, Estela Cabral De Lara, Mary Maser, Margarita Schwartz, Vanessa Kenyon, Nelly Carrillo-Carlos به خاطر نظرات ارزشمندشان تشکر می کنند



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources



پیگیری غذا

چیزی که دیروز خوردم

نام

تاریخ

/ /

درس 1 یا 2

درس 7 یا 8



EFNEP |

پروگرام آموزشی گسترش یافته
تغذیه و غذای ایالات متحده