

食品和饮品	正餐或零食 B = 早餐 L = 午餐 D = 晚餐 S = 零食	多少量？ c = 杯 lb = 磅 oz = 盎司 in = 英寸 T = Tbsp = 汤匙 t = tsp = 茶匙	详细信息 食物是在商店购买的？在餐厅吃的？还是在家自制的？食物是什么品牌的？ 食物是通过什么方式做出来的：烘焙、水煮、烧制、用平底锅煎、油炸、油炒、蒸煮、买的、焖烧或烘烤？带皮还是不带皮？ 您是否添加了：肉汁、黄油、糖/甜味剂、盐、调味汁或调味料？每种添加了多少？ 乳制品：脱脂、1%、2% 或全脂？纸盒装、罐装或为粉末状？ 饮品类型：100% 果汁、混合果汁、风味饮料、运动饮料、牛奶或水？
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		

2014 年版权所有 © The Regents of the University of California 保留所有权利。

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		

检查	我重新看过了我的食物清单。 ☐	5
	我已将所有的正餐和零食都包含在清单内。 ☐	

2014 年版权所有 © The Regents of the University of California 保留所有权利。



进行身体活动的时间

- ☐ 少于 30 分钟
☐ 30-60 分钟
☐ 超过 60 分钟

您是否怀孕？

☐ 是 ☐ 否

您是否喂奶？

☐ 是 ☐ 否

每月食物开支

\$

供工作人员使用

教育者

数据录入日期

参与者 ID:

Townsend MS, Ganthavorn C, Johns M, Schneider C, Neelon M, Donohue S. 食物追踪.....我昨天吃了什么, 第 4 版, 2014-15 财年。[由小组管理的 24 小时膳食回顾 5 个步骤多形式的表格。作为结果评估的一个组成部分, 这本 4 页的手册使用颜色来引导扩展的食品和营养教育计划 (Expanded Food and Nutrition Education Program, EFNEP) 中的文化程度较低的参与者, 以完成 5 个步骤的流程, 并与 EFNEP 食物描述 MINI 和 EFNEP 食物份量大小图表一起使用。] University of California Cooperative Extension. © 2014 年版权所有, Regents of the University of California 保留所有权利。图表设计者: M Reed。

作者感谢 Estela Cabral De Lara, Jan Gillespie, Santos Lopez, Shirley Salado, Nelly Carrillo-Carlos, Vanessa Kenyon, Margarita Schwartz 和 Mary Maser 提出的宝贵意见。

加州大学 (University of California) 禁止在任何计划或活动中出现歧视或骚扰任何人的行为。(完整的非歧视政策声明可在网站 <http://ucanr.org/sites/anrstaff/files/107734.doc> 上查询) 有关加州大学平等就业机会政策的咨询, 可直接联系加州大学 Davis 分校农业和自然资源部门的平权行动联系人 Linda Marie Manton, 地址: 2801 2nd Street, Davis, CA 95618,

电话: (530) 750-1318。

此项工作得到了美国农业部 (U.S. Department of Agriculture, USDA)、国家食品与农业研究院 (National Institute of Food and Agriculture) 和 EFNEP 的支持。本出版物中表述的任何意见、结果、结论或建议均为作者个人观点, 并不代表 USDA 的观点。

2014 年 9 月 15 日, 第 4 版



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources



饮食追踪追踪

我昨天吃了什么？

姓名

日期

/ /

☐ 课程 1 或 2

☐ 课程 7 或 8



EFNEP

食品营养教育拓展
项目营养教育计划