

Dagbok för matvanor

Veckodag

Datum

Delmål:

.....

.....

Dagens måltider och dryck		Idag har jag upplevt:
Mål 1:		Hunger: 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10
Klockan:		Sötsug: 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10
Mål 2:		
Klockan:		Matvanorna har fungerat: 😞 😟 😐 😑 😊 😄 😁
Mål 3:		Noteringar:
Klockan:		
Mål 4:		
Klockan:		
Mål 5:		
Klockan:		
Mål 6:		
Klockan:		

Delmål:

.....

.....

.....

Veckodagbok för matvanor

Veckodag	Frukt och bär	Grönsaker och baljväxter	Fisk och skaldjur	Denna vecka har jag upplevt:
___ dag __/___				Hunger: 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10
___ dag __/___				Sötsug: 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10
___ dag __/___				Matvanorna har fungerat: 😞 😐 😊 😄 😁 😂 😃
___ dag __/___				Noteringar:
___ dag __/___				
___ dag __/___				
___ dag __/___				
___ dag __/___				