

MÓJ TYGODNIOWY DZIENNIK POSIŁKÓW

DATA

GODZINY PRACY/ SZKOŁY

GODZINA	POSIŁEK	MIJESCE POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU	WIELKOŚĆ POSIŁKU/ MIARA DOMOWA	INTENSYWNOŚĆ GŁODU / OBJAWY	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA