

ك = كوب
ر = رطل
و = أونصة
ص = بوصة
م = م = ط = ملعقة طعام
م = م ش = ملعقة شاي

ف = الإفطار

غ = الغذاء

ع = العشاء

خ = وجبة خفيفة

1

ف غ ع خ

ف غ ع خ

ف غ ع خ

ف غ ع خ

ف غ ع خ

ف غ ع خ

ف غ ع خ

ف غ ع خ

هل هي مشتراة من المتجر، من المطعم، أو تم تحضيرها منزليًا؟ علامة تجارية؟

طريقة التحضير: مشوي، مسلوق، محمص، مقلي في المقلاة، مقلي في كمية كبيرة من الزيت، مقلي قليًا خفيفًا، مطهو بالبخار، مطهو على الشواية، محمر في المقلاة، مشوي في الفرن؟ بالجلد أو منزوع الجلد؟

هل أضفت: المرق، الزبدة، السكر/مادة تحلية، الملح، الصلصة، التوابل؟ ما مقدار كل منها؟

منتجات الألبان: خالية من الدهون، 1%، 2%، كاملة؟ علبه كرتون، معلبة، على شكل مسحوق؟

نوع المشروب: عصير 100%، مزيج العصير، مشروب بنكهة، مشروب رياضي، حليب، ماء؟

3

2

4

لقد قمت بإعادة قراءة قائمة الطعام الخاصة بي. لقد قمت بتضمين جميع الوجبات والوجبات الخفيفة.

5

هل أنتِ حُبلى؟ نعم لا
هل أنتِ مُرضع؟ نعم لا

تكاليف الطعام شهرياً دولار

النشاط البدني

أقل من 30 دقيقة.
 30-60 دقيقة.
 أكثر من 60 دقيقة.



تحظر جامعة كاليفورنيا ممارسات التمييز أو التحرش بأي شخص في أي من برامجها أو أنشطتها. (يمكن العثور على بيان سياسة عدم التمييز الكامل على الرابط: <http://ucanr.org/sites/anrstaff/files/107734.doc>)
يمكن توجيه الاستفسارات المتعلقة بسياسات تكافؤ فرص العمل في الجامعة إلى السيدة ليندا ماري ماتون، جهة اتصال الإجراءات الإيجابية، جامعة كاليفورنيا، ديفيس، الزراعة والموارد الطبيعية، 2801 2nd Street, Davis, CA 95618, 750-1318 (530).

تم دعم هذا العمل من خلال وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، والمعهد الوطني للأغذية والزراعة، وبرنامج التثقيف الغذائي والتغذوي الموسع. أي آراء أو نتائج أو استنتاجات أو توصيات تم التعبير عنها في هذا المنشور هي آراء المؤلف (المؤلفين) ولا تعكس بالضرورة وجهة نظر وزارة الزراعة الأمريكية.

v.4 09/15/14

المعهد الوطني للأغذية والزراعة
الأمريكية



6/20/2024

Townsend MS, Ganthavorn C, Johns M, Schneider C, Neelon M, Donohue S
إس، الإصدار الرابع للسنة المالية 2014-2015. [نموذج التذكير الغذائي التي تكبره المجموعة على مدار 24 ساعة والمكون من 5 خطوات. كأحد مكونات تقييم النتائج، يستخدم هذا الكتيب المكون من 4 صفحات الألوان لتوجيه المشاركين ذوي المعرفة المنخفضة في برنامج التثقيف الغذائي والتغذوي الموسع (EFNEP) خلال عملية مكونة من 5 خطوات، ويتم استخدامه جنباً إلى جنب مع دليل توصيف الغذاء في برنامج التثقيف الغذائي والتغذوي الموسع ومخططات مقدار الأجزاء EFNEP]. الملحق التعاوني لجامعة كاليفورنيا. © 2014. ريجنيس جامعة كاليفورنيا. جميع الحقوق محفوظة. مصمم الجرافيك: م ريد.

يعرب المؤلفون عن شكرهم لكل من السادة/ إستيلا كابرال دي لارا، وجان جيليسبي، وسانتوس لوبيز، وشيرلي سالادو، وتيللي كاريلو-كارلوس، وفاتيسا كينبون، ومارجريت شوارتز، وماري ماسر على تعليقاتهم القيمة.

FOR STAFF

Educator _____

Data entry date _____

Participant ID _____



متتبع الطعام

(Food Tracker)

ماذا أكلت البارحة (What I ate yesterday)

الاسم _____

التاريخ / /

الدرس 1 أو 2
 الدرس 7 أو 8



EFNEP | برنامج التثقيف الغذائي
والتغذوي الموسع