

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

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

3

4

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

1

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

3

4

检查

我重新看过了我的食物清单。

我已将所有的正餐和零食都包含在清单内。

5

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

FOR STAFF

Educator \_\_\_\_\_

Data entry date \_\_\_\_\_

Participant ID \_\_\_\_\_

Townsend MS, Ganthavorn C, Johns M, Schneider C, Neelan 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

Updated 8.21.2024



美国农业部 国家食品与农业研究院



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