

جزئیات

خرید از فروشگاه، رستوران یا غذای خانگی؟ برند؟  
 چطور آماده شده است: پخته، جوشانده، کبابی، سرخ شده، عمیق سرخ شده، سرخ شده در کرایبی، بخارپز، گریل شده، برشته شده؟ با پوست یا بدون پوست؟  
 آیا اضافه کردید: ساس، مسکه، بوره/شیرین کننده، نمک، ساس سلاد، مصالجات؟ چقدر از هر کدام؟  
 لبنیات: بدون چربی، 1%، 2%، کامل؟ کرتون، کنسرو، پودری؟  
 نوع نوشیدنی: جوس 100%، مخلوط جوس، نوشیدنی طعم دار، نوشیدنی ورزشی، شیر، آب؟

چه اندازه؟  
 c = پیاله  
 lb = پاوند  
 oz = اونس  
 in = اینچ  
 Tbsp = قاشق غذاخوری  
 tsp = قاشق چایخوری

وعده غذایی یا  
 میان وعده  
 B = صبحانه  
 L = غذای چاشت  
 D = غذای شب  
 S = میان وعده

غذا + نوشیدنی

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

حق کاپی © 2014 Regents of the University of California. تمام حقوق محفوظ است.

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

3

4

بررسی

من لیست غذاهایم را دوباره خواندم.

همه وعده های غذایی و میان وعده ها را وارد کرده ام.

5

حق کاپی © 2014 Regents of the University of California. تمام حقوق محفوظ است.



### فعالیت بدنی

- کمتر از 30 دقیقه
- 30-60 دقیقه
- بیش از 60 دقیقه

- بلی  نخیر
- بلی  نخیر

هزینه های ماهوار غذا \$

#### FOR STAFF

Educator

Data entry date

Participant ID

پوهنتون کالیفرنیا هرگونه تبعیض یا آزار و اذیت شخصی را در همه برنامه ها یا فعالیت های خود ممنوع می کند. (بیانیه کامل پالیسی عدم تبعیض را می توانید در لینک ذیل ببینید: <http://ucanr.org/sites/anrstaff/files/107734.doc>) برای پرسش های مربوط به پالیسی های فرصت های کار برابر پوهنتون، می توانید با Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 2nd Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318 تماس بگیرید.

این کار توسط وزارت زراعت ایالات متحده (USDA)، انستیتوت ملی غذا و زراعت، پروگرام آموزش گسترده تغذیه و غذا (EFNEP) پشتیبانی شده است. هرگونه نظر، یافته، نتیجه گیری یا توصیه ای که در این نشریه بیان شده، متعلق به نویسنده(گان) است و لزوماً بازتاب دهنده نظر وزارت زراعت ایالات متحده (USDA) نمی باشد.

09/15/14 نسخه 4.

چیزی که دیروز خوردم، نسخه 4 برای سال مالی 2014-15. [فرم 5 مرحله ای چندگانه 24 ساعته برای یادآوری غذایی که به صورت گروهی اداره می شود. منجبت یک مولفه از ارزیابی نتایج، این دفترچه 4 صفحه ای، از رنگ ها برای راهنمایی شرکت کنندگان کم سواد در برنامه EFNEP ذریعه فرایند 5 مرحله ای استفاده می کند و همراه با (MINI) توصیف غذا در برنامه EFNEP و چارت های اندازه های وعده غذایی EFNEP به کار می رود.] توسعه تعاونی پوهنتون کالیفرنیا حق کاپی رایت © 2014. Regents of the University of California. تمام حقوق محفوظ است. طراح گرافیک: M. Reed.

نویسندگان از Shirley Salado, Santos Lopez, Jan Gillespie, Estela Cabral De Lara, Mary Maser و Margarita Schwartz, Vanessa Kenyon, Nelly Carrillo-Carlos نظرات ارزشمندشان تشکر می کنند.



United States Department of Agriculture

National Institute of Food and Agriculture



UNIVERSITY OF CALIFORNIA Agriculture and Natural Resources



# پیگیری غذا

## چیزی که دیروز خوردم

نام

تاریخ

- درس 1 یا 2
- درس 7 یا 8



EFNEP |

پروگرام آموزشی گسترش یافته تغذیه و غذای ایالات متحده