

Еда и напитки	Приемы пищи или легкие закуски З = Завтрак О = Обед У = Ужин Л = Легкая закуска	Сколько? чашка (кап) фунт (~450 гр.) унция (~30 гр.) дюйм (~3 см.) столовая ложка чайная ложка	Детали Купленное в магазине, в ресторане, или приготовленное дома? Название торговой марки продукта? Как приготовлено: печеное, вареное, жареное на сковороде, готовленное во фритюре, тушеное, паровое, приготовленное на гриле, обжаренное, запеченное? Со шкурой или без? Вы добавляли: подливу, масло, сахар/сахарозаменитель, соль, приправу для салатов, специи? Сколько каждого в отдельности? Молочное: обезжиренное, 1%, 2%, цельное? В картонных упаковках, в жестянных баночках или сухое? Напитки: 100% сок, смесь соков, питье с вкусовыми добавками, спортивные напитки, молоко, вода?	
1	З О У Л	2	3	4
	З О У Л			
	З О У Л			
	З О У Л			
	З О У Л			
	З О У Л			
	З О У Л			
	З О У Л			

Copyright © The Regents of the University of California, 2014. All Rights Reserved.

1	З О У Л	2	3	4
	З О У Л			
	З О У Л			
	З О У Л			
	З О У Л			
	З О У Л			
	З О У Л			
	З О У Л			

Отметьте

Я перечитал(а) мой список продуктов.

Я включил(а) все блюда и закуски.

Copyright © The Regents of the University of California, 2014. All Rights Reserved.



Физическая активность

- Менее 30 минут.
- 30-60 минут.
- Более 60 минут.

Вы беременны?

Да Нет

Кормите грудью?

Да Нет

В месяц потрачено на питание

\$

FOR STAFF

Educator _____

Data entry date _____

Participant ID _____

Townsend MS, Ganthavorn C, Johns M, Schneider C, Neelon M, Donohue S. **Food Tracker...What I Ate Yesterday, version 4 for FY 2014-15.** [Group-administered 24-hour Dietary Recall 5-step multipass form. As one component of outcome evaluation, this 4-page booklet uses color to guide low-literate EFNEP participants through the 5-step process and is used in conjunction with the EFNEP Food Description MINI and EFNEP Portion Size charts.] University of California Cooperative Extension. © 2014, Regents of the University of California. All Rights Reserved. Russian translation provided by Svetlana Kolesnikova and Maria Pyankov. Graphic designer: M Reed.

The authors thank Estela Cabral De Lara, Jan Gillespie, Santos Lopez, Shirley Salado, Nelly Carrillo-Carlos, Vanessa Kenyon, Margarita Schwartz and Mary Maser for their valuable comments.

The University of California prohibits discrimination or harassment of any person in any of its programs or activities. (Complete nondiscrimination policy statement can be found

at <http://ucanr.org/sites/anstaff/files/107734.doc>) Inquiries regarding the University's equal employment opportunity policies may be directed to Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 2nd Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1318.

This work is/was supported by the U.S. Department of Agriculture (USDA), National Institute of Food and Agriculture, the Expanded Food and Nutrition Education Program. Any opinions, findings, conclusions or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the USDA.

04/02/2024 v.4



United States Department of Agriculture

National Institute of Food and Agriculture



UNIVERSITY OF CALIFORNIA Agriculture and Natural Resources



Дневник питания

Что я ел(а) вчера

Имя _____

Число _____ / _____ / _____

- Занятие 1 или 2
- Занятие 7 или 8

RUSSIAN



Расширенная Образовательная Программа по Продовольствию и Питанию