

Nimi _____

Ateriarytmin seuranta

Mitkä ateriat olet syönyt päivän mittaan? **Rastita toteutuneet syömiskerrat.** Seuraa viiden päivän ajan.

Huom! Tarkoituksena ei ole syödä kaikkia alle listattuja ateriavaihtoehtoja.

Päivä _____

- Aamupala
- Välipala
- Lounas
- Välipala
- Välipala
- Päivällinen
- Välipala
- Välipala
- Iltapala
- Yöpala

Päivä _____

- Aamupala
- Välipala
- Lounas
- Välipala
- Välipala
- Päivällinen
- Välipala
- Välipala
- Iltapala
- Yöpala

Päivä _____

- Aamupala
- Välipala
- Lounas
- Välipala
- Välipala
- Päivällinen
- Välipala
- Välipala
- Iltapala
- Yöpala

Päivä _____

- Aamupala
- Välipala
- Lounas
- Välipala
- Välipala
- Päivällinen
- Välipala
- Välipala
- Iltapala
- Yöpala

Päivä _____

- Aamupala
- Välipala
- Lounas
- Välipala
- Välipala
- Päivällinen
- Välipala
- Välipala
- Iltapala
- Yöpala