Diário alimentar

Uma página por semana. Escreva o que se ofereceu e o que comeu — não o que devia ter comido.

Criança _____

Semana de _____

Dia, hora	O que se ofereceu	Quanto comeu	Onde, com quem	O que notou textura, marca, prato, como a criança reagiu
		◯ nada ◯ pouco ◯ quase tudo ◯ tudo		
		◯ nada ◯ pouco ◯ quase tudo ◯ tudo		
		◯ nada ◯ pouco ◯ quase tudo ◯ tudo		
		◯ nada ◯ pouco ◯ quase tudo ◯ tudo		
		◯ nada ◯ pouco ◯ quase tudo ◯ tudo		
		◯ nada ◯ pouco ◯ quase tudo ◯ tudo		
		◯ nada ◯ pouco ◯ quase tudo ◯ tudo		
		◯ nada ◯ pouco ◯ quase tudo ◯ tudo		
		◯ nada ◯ pouco ◯ quase tudo ◯ tudo		
		◯ nada ◯ pouco ◯ quase tudo ◯ tudo		
		◯ nada ◯ pouco ◯ quase tudo ◯ tudo		
		◯ nada ◯ pouco ◯ quase tudo ◯ tudo		
		◯ nada ◯ pouco ◯ quase tudo ◯ tudo		

Comeu sem problemas esta semana

_____

_____

_____

Recusou esta semana

_____

_____

_____

Alimentos novos — como correu

_____

_____

_____

Primeiro os factos: «cuspiu a sopa, comeu o pão» diz mais do que «comeu mal».