



MY FOOD DIARY

The dietitian (RD) will analyze your child's food diary to better understand your child. Please follow these instructions to record everything your child eats and drinks in a single typical day.

Try your best to record everything - meal, snack, beverage, formula, vitamin, herb and supplement - follow the instructions below and include:

- **WHEN:** what time and day/date.
- **WHAT:** specify the type of food including ingredients, brands and how prepared (grilled, fried, baked) and any mixing instructions for formula.
- **HOW MUCH:** record the amount your child ate in measurements such as 1 cup, 1 tsp, 3 oz, 120 ml, or 5 small bites.
- **WHERE:** home, restaurant, school?

SAMPLE DAY

WHEN <i>day and time</i>	WHAT <i>type of food, brand, preparation</i>	HOW MUCH <i>measure</i>	WHERE <i>location</i>	COMMENTS <i>include any other details here</i>
1/1/19, 7:00am	Egg, fried with 1 tsp canola oil	1/2 egg	home	
	Oatmeal, Quaker	1 cup		cooked with water on stove
	Calcium fortified orange juice, Tropicana	4 oz		mixed with 4 oz water
11:30am	Sandwich, made with 2 slices Orowheat whole wheat bread, 3 slices Applegate turkey, 1/4 cup fresh spinach, 1 tsp mustard	3/4 item	school	
	Apple	all		
	Water, Costco brand bottle	10 oz		
	Pretzels, Rold Gold	1/2 cup		
4:30pm	Elecare Jr., chocolate	9.5 oz	home	recipe: 8 oz water + 7 scoops
6:30pm	Spaghetti, Barilla corn-quinoa noodles	1 cup	home	
	Sauce (homemade): canned tomatos with ground beef, olive oil	1/2 cup		recipe: 8 oz lean ground beef, 28 oz can whole peeled tomatoes, ~ 2 tbsp olive oil
	Mandarin oranges	2 small		
	Water, tap	8 oz		
XU]m	Multivitamin, Centrum Kids	1 serving		
	Vitamin D drops, Nature's Way	400 IU		



FOOD DIARY

WHEN <i>day and time</i>	WHAT <i>type of food, brand, preparation</i>	HOW MUCH <i>measure</i>	WHERE <i>location</i>	COMMENTS <i>include any other details here</i>

Please list any nutrition related questions or concerns here:



MI DIARIO DE ALIMENTOS

La dietista (RD) analizará el diario de alimentos de su niño para entender el consumo diario de nutrientes.

De ser posible, elija 2 días de la semana y 1 día del fin de semana para tener variedad.

Haga lo posible para registrarlo todo - comidas, refrigerios, bebidas, leche artificial [fórmula], vitaminas, hierbas y suplementos - incluya los detalles a continuación:

- **CUÁNDO:** a qué hora y día/fecha
- **QUÉ:** especifique el tipo de alimento, por ejemplo, los ingredientes, las marcas y cómo se preparó (a la parrilla, frito, horneado) y cualquier instrucción de cómo mezclar la leche artificial (fórmula).
- **CUÁNTO:** registre la cantidad que su niño comió en medidas como 1 taza, 1 cucharadita, 3 oz, 120 ml o 5 bocados pequeños.
- **DÓNDE:** ¿en la casa, en el restaurante o la escuela?

Ejemplo de un día

CUÁNDO Día y hora	QUÉ Tipo de alimento, marca y preparación	CUÁNTO Cantidad	DÓNDE Ubicación	COMENTARIOS Aquí incluya cualquier otro detalle
1/1/19; 7:00 a. m.	Huevo, frito con 1 cucharadita de aceite de colza	1/2 huevo	casa	
	Avena, 'Quaker'	1 taza		Cocinada con agua en la cocina
	Jugo de naranja fortificado con calcio, Tropicana	4 oz		Mezclado con 4 oz de agua
11:30 a. m.	Sándwich de pavo hecho con 2 rebanadas de pan de trigo integral Orowheat, 3 lonchas de pavo Applegate, 1/4 taza de espinaca fresca, 1 cucharadita de mostaza	3/4 del producto	escuela	
	Manzana	Toda		
	Agua (de llave, o corriente)	10 oz		
4:30 p. m.	Elecare Jr., chocolate	9.5 oz	casa	Receta: 8 oz de agua + 7 medidas
6:30 p. m.	Espaguetis, fideos Barilla de maíz y quinua	1 taza	casa	
	Salsa (casera): tomates enlatados con carne de res molida y aceite de oliva	1/2 taza		Receta: 8 oz de carne de res molida magra, 28 oz de tomates enlatados enteros y pelados, ~ 2 cucharadas de aceite de oliva
cada día	Multivitamina, Centrum Kids	1 porción		



DIARIO DE ALIMENTOS

CUÁNDO <i>Día y hora</i>	QUÉ <i>Tipo de alimento, marca y preparación</i>	CUÁNTO <i>Cantidad</i>	DÓNDE <i>Ubicación</i>	COMENTARIOS <i>Aquí incluya cualquier otro detalle</i>

Enumere aquí cualquier pregunta o inquietud relacionada con la nutrición: _____
