Éhség-Teltség és Megelégedettség táblázat

Jegyezd fel az étkezéseid. Az elégedettség skála értelmezése: 5 pont a teljesen elégedett számértéke

Idő	0-10 Étkezés előtt	Elfogyasztott étel pl: húsleves, káposztasaláta	0-10 Étkezés után	0-5 Elégedettség	Gondolatok, érzések, megjegyzések