Образец ведения пищевого дневника:

День 1

Дата: _____ _____ 20 ____ г.

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)
9.00	*гречневая каша*	*50 г*	*9:20 – зуд, сыпь в области губ*	*9:30 – боль в животе 9:45 – понос*	–
	молоко	*100 мл*			
	сливочное масло	*5 г*			
11.30	*чай*	*100 мл*			

День

Дата: _____ _____ 20 _____ г.

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

День

Дата: _____ _____ 20 _____ г.

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

День

Дата: _____ _____ 20 _____ г.

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

День

Дата: _____ _____ 20 _____ г.

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

День

Дата: _____ _____ 20 _____ г.

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

День

Дата: _____ _____ 20 _____ г.

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

День

Дата: _____ _____ 20 _____ г.

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

День

Дата: _____ _____ 20 _____ г.

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

День

Дата: _____ _____ 20 _____ г.

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

День

Дата: _____ _____ 20 _____ г.

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

Время приема пищи	Вид продукта	Кол-во, г / мл	Изменения самочувствия и состояния ребенка, симптомов со стороны...		
			кожи (зуд,сыпь,отеки)	**органов пищеварения** (срыгивание, рвота, боль в животе, понос)	**органов дыхания** (насморк, кашель, затруднение дыхания)

Для заметок