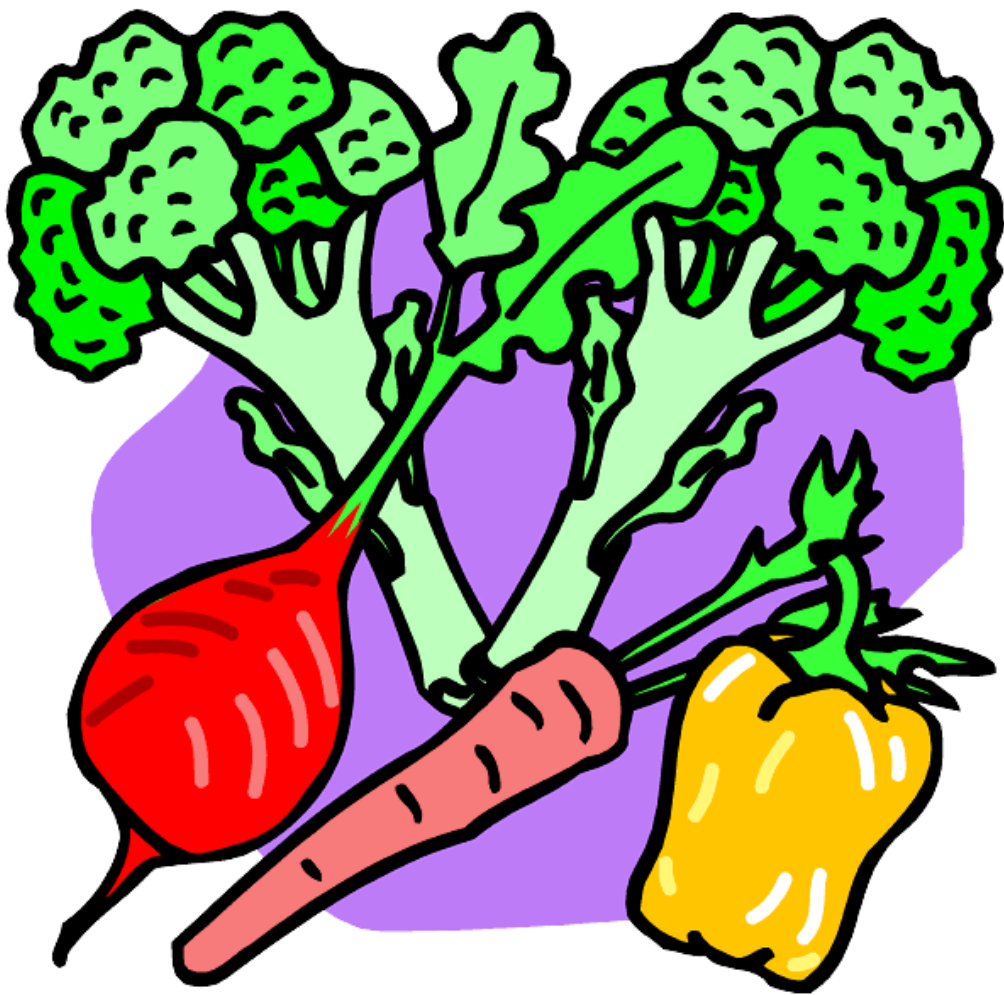


# TOITUMISPÄEVIK



**Kuupäev** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Hommikusöök**

Kellaaeg: \_\_\_\_\_

---

---

Jook: \_\_\_\_\_

**Lõunasöök**

Kellaaeg: \_\_\_\_\_

---

---

Jook: \_\_\_\_\_

**Õhtusöök**

Kellaaeg: \_\_\_\_\_

---

---

Jook: \_\_\_\_\_

**Snäkid/vahepalad**

Kellaaeg: \_\_\_\_\_

Kellaaeg: \_\_\_\_\_

Kellaaeg: \_\_\_\_\_

**Snäkid/vahepalad**

Kellaaeg: \_\_\_\_\_

Kellaaeg: \_\_\_\_\_

Kellaaeg: \_\_\_\_\_

Kas Sinu arvates on mõni tarbitud toiduaine probleemne? Kui nii, siis millised toiduained sa saaksid välja vahetada tervislikumate alternatiivide vastu?

---

---

---

---

**Kuupäev** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Hommikusöök**

Kellaaeg: \_\_\_\_\_

---

---

Jook: \_\_\_\_\_

**Lõunasöök**

Kellaaeg: \_\_\_\_\_

---

---

Jook: \_\_\_\_\_

### **Lõunasöök**

Kellaaeg: \_\_\_\_\_

---

---

Jook: \_\_\_\_\_

### **Õhtusöök**

Kellaaeg: \_\_\_\_\_

---

---

Jook: \_\_\_\_\_

### **Snäkid/vahepalad**

Kellaaeg: \_\_\_\_\_

Kellaaeg: \_\_\_\_\_

Kellaaeg: \_\_\_\_\_

Kas Sinu arvates on mõni tarbitud toiduaine probleemne? Kui nii, siis millised toidudained sa saaksid välja vahetada tervislikumate alternatiivide vastu?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Märkmed:**