мамако
бережное детское питание
на козьем молоке

Дневник питания мамы

Ежедневное ведение дневника при грудном и смешанном вскармливании помогает отследить прямую связь между вашим рационом и реакцией малыша. Анализ записей позволит врачу быстро выявить продукты, которые могли вызвать пищевую аллергию (высыпания, зуд) или расстройства пищеварения малыша (колики, вздутие, изменения стула).

Дата: _____ День недели: _____	**Что съедено** (состав, способ приготовления)	**Размер порции** (в г/мл или на глаз)	**Напитки** (чай, кофе, компот, сок)	**Объем напитков** (мл)	**Реакция ребенка** (сыпь, колики, стул)	**Время появления реакции ребенка**
Завтрак Время:_____						
Перекус Время:_____						
Обед Время:_____						
Перекус Время:_____						
Ужин Время:_____						
Чистая вода (отмечайте стаканы по 250 мл)	☐ 250 мл	☐ 500 мл	☐ 750 мл	☐ 1000 мл	☐ 1250 мл	☐ 1500 мл	☐ 1750 мл	☐ 2000 мл

Важно!

Рекомендация: питайтесь 5—6 раз в день (3 приема и 2—3 перекуса). Пейте чистую воду по потребности (не менее 1,5—2 литров в день). Не исключайте продукты из рациона без назначения врача.

Правила ведения дневника: пишите состав сложных блюд: вместо общего слова «суп» или «салат» кратко перечисляйте компоненты (например: борщ, говядина, свекла, сметана).
Учитывайте перекусы: записывайте каждую съеденную сушку, конфету или глоток сока.
Указывайте время: отмечайте, через сколько часов после кормления у малыша изменился стул или появилась сыпь — это необходимо врачу для диагностики.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-234-35-65
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru