

Educator: _____

ID #: _____

EFNEP

ENTRY EXIT

FOODS I ATE YESTERDAY

Name: _____

Date: ____/____/____

LIST Foods & Drinks	DESCRIBE Food or Drinks	How much did you eat (amount)?	What meal?
bread	white bread	1 slice	B
cream cheese	plain/low fat	1 tablespoon	B
cereal	honey nut cheerios	1 ½ cups	B
milk	whole milk	1/4 cup	B
sandwich	turkey	1 sandwich	L
chicken	fried with skin on	2 drumsticks	D

B = breakfast L = lunch D = dinner M = morning snack A = afternoon snack E = evening snack

Educator: _____

ID #: _____

EFNEP
 ENTRY EXIT

COMIDAS QUE COMÍ AYER

Nombre: _____

Fecha: ____/____/____

LISTA de comidas y bebidas	DESCRIBA la comida o bebida	¿Qué cantidad que comió?	¿En qué comida?
<u>pan</u>	<u>pan blanco</u>	<u>1 rebanada</u>	<u>B</u>
<u>crema de queso</u>	<u>plain/low fat</u>	<u>1 cucharada</u>	<u>B</u>
<u>cereal</u>	<u>honey nut cheerios</u>	<u>1 ½ taza</u>	<u>B</u>
<u>leche</u>	<u>leche entera</u>	<u>1/4 taza</u>	<u>B</u>
<u>sandwich</u>	<u>pavo</u>	<u>1 sandwich</u>	<u>L</u>
<u>pollo</u>	<u>frito con la piel</u>	<u>2 piernas</u>	<u>D</u>
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

B = desayuno **L** = almuerzo **D** = cena **M** = merienda o refrigerio de la mañana
A = meriendas o refrigerio de la tarde **E** = merienda o refrigerio de la noche