Den, čas od-do	**Místo**	**Druh a množství jídla a pití**	**Hlad1**	**Situace2**	**Poznámky3**

1Použijte hodnocení: 0= ne hladný, 1=hladný, 2=velmi hladný

2Označte aktivity, případně s kým je provádíte

3Zaznamenejte podstatné myšlenky typu: („držím se“, „ nemám na to“), pocity (šťastný, nazlobený,…)