

Log ng Pagkain



LOG NG PAGKAIN

Isulat ang **mga kinakain at iniinom** mo bawat araw.
Isama ang portion size.

PANGALAN: _____

LINGGO NG: _____

	LINGGO	LUNES	MARTES
ALMUSAL			
MERYENDA			
TANGHA-LIAN			
MERYENDA			
HAPUNAN			
MERYENDA			

Log ng Pagkain

	MIYERKULES	HUWEBES	BIYERNES	SABADO
ALMUSAL				
MERYENDA				
TANGHALIAN				
MERYENDA				
HAPUNAN				
MERYENDA				

May mga tanong? Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance •

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577** • Toll-Free: **1.855.891.9169**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBR5_FOOD LOG 04/2023 HED
LH-10 03/2023