



יומן תזונתי

היומן התזונתי משמש כלי יעיל למעקב אחר אורח חיים בריא ומאוזן. כמו כן משמש היומן ככלי לזיהוי דפוסי אכילה ומנהגים אשר שינוי שלהם יוביל להצלחה בטיפול התזונתי.

הנחיות לשימוש ביומן

כל דף ביומן משמש לרישום של יום בשבוע. ברישום ארוחה - רשמו באיזו ארוחה מדובר ואת שעת הארוחה. רישום דרגת הרעב מתייחס לתחושה שלפני הארוחה.

בהצלחה.



יום: א ב ג ד ה ו ש

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

האימון היומי שלי

_____ כוח:

_____ אירובי:

_____ אחר:



יום: א ב ג ד ה ו ש

דרג/י את תחושת הרעב שלך
 1. מורעב/ת
 2. רעב/ה מאד
 3. רעב/ה
 4. רעב קל
 5. שובע
 6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
 מה אכלתי: _____

 הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
 מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
 1. מורעב/ת
 2. רעב/ה מאד
 3. רעב/ה
 4. רעב קל
 5. שובע
 6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
 מה אכלתי: _____

 הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
 מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
 1. מורעב/ת
 2. רעב/ה מאד
 3. רעב/ה
 4. רעב קל
 5. שובע
 6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
 מה אכלתי: _____

 הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
 מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
 1. מורעב/ת
 2. רעב/ה מאד
 3. רעב/ה
 4. רעב קל
 5. שובע
 6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
 מה אכלתי: _____


 הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
 מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
 1. מורעב/ת
 2. רעב/ה מאד
 3. רעב/ה
 4. רעב קל
 5. שובע
 6. מלא לגמרי


ארוחה: _____
 מה אכלתי: _____

 הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
 מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

האימון היומי שלי

כוח: _____ 

אירובי: _____ 

אחר: _____ 



יום: א ב ג ד ה ו ש

דרג/י את תחושת הרעב שלך
 1. מורעב/ת
 2. רעב/ה מאד
 3. רעב/ה
 4. רעב קל
 5. שובע
 6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
 מה אכלתי: _____

 הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
 מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
 1. מורעב/ת
 2. רעב/ה מאד
 3. רעב/ה
 4. רעב קל
 5. שובע
 6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
 מה אכלתי: _____

 הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
 מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
 1. מורעב/ת
 2. רעב/ה מאד
 3. רעב/ה
 4. רעב קל
 5. שובע
 6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
 מה אכלתי: _____

 הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
 מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
 1. מורעב/ת
 2. רעב/ה מאד
 3. רעב/ה
 4. רעב קל
 5. שובע
 6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
 מה אכלתי: _____


 הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
 מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.


דרג/י את תחושת הרעב שלך
 1. מורעב/ת
 2. רעב/ה מאד
 3. רעב/ה
 4. רעב קל
 5. שובע
 6. מלא לגמרי


ארוחה: _____
 מה אכלתי: _____

 הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
 מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

האימון היומי שלי

כוח: _____ 

אירובי: _____ 

אחר: _____ 



יום: א ב ג ד ה ו ש

דרג/י את תחושת הרעב שלך

1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך

1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך

1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך

1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך

1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

האימון היומי שלי

כוח: _____

אירובי: _____

אחר: _____



יום: א ב ג ד ה ו ש

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____
_____ **הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר:** _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____
_____ **הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר:** _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____
_____ **הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר:** _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.




דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____
_____ **הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר:** _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____
_____ **הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר:** _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

האימון היומי שלי

כוח: _____ 
אירובי: _____ 
אחר: _____ 



יום: א ב ג ד ה ו ש

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

האימון היומי שלי

_____ כוח:

_____ אירובי:

_____ אחר:



יום: א ב ג ד ה ו ש

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____


הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.


דרג/י את תחושת הרעב שלך
1. מורעב/ת
2. רעב/ה מאד
3. רעב/ה
4. רעב קל
5. שובע
6. מלא לגמרי

ארוחה: _____
מה אכלתי: _____

הסיבה לאכילה: רעב, שעמום, מפגש חברתי, אחר: _____
מה הרגשתי בסיום הארוחה: מרוצה מעצמי, אכזבה, תסכול, חוסר שליטה עצמית.

האימון היומי שלי

כוח: _____ 

אירובי: _____ 

אחר: _____ 