영양 리포트 / HEALTH NOTES

식사 기록의 빈칸 채우기

숫자 이전에 남길 맥락.

LOG

오늘 확인할 내용은?

언제·어디서

식사 시간과 장소를 적어요.

무엇을·얼마나

음식과 대략적인 양을 적어요.

느낌·상황

배고픔이나 함께한 활동을 메모해요.

판정표가 아닌 나의 식생활 관찰 도구입니다.