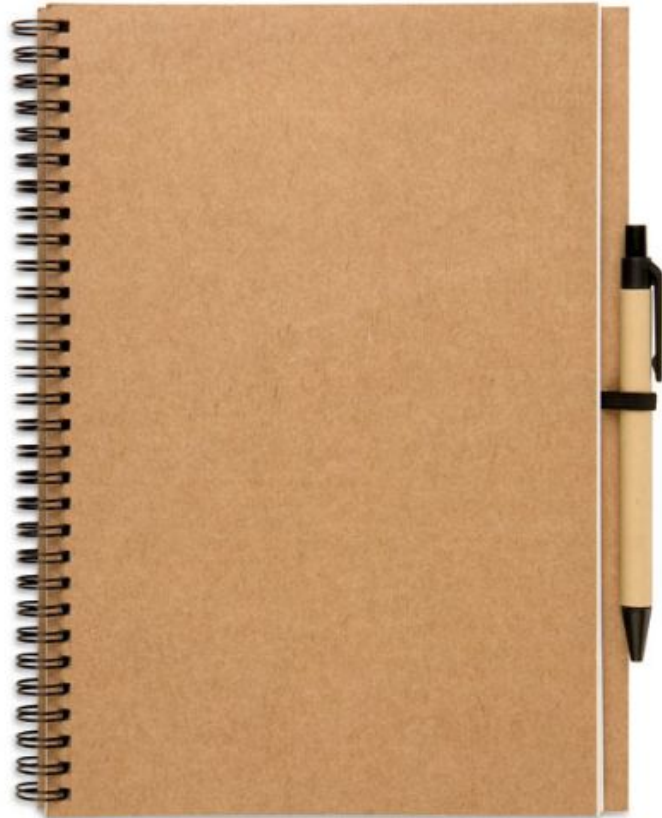


ДНЕВНИК



Имя:

_____дмитрий_____

—



ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Спасибо, что согласились принять участие в этом исследовании!
Мы с нетерпением ждем личной встречи с Вами, но перед этим
мы будем Вам очень благодарны, если Вы потратите немного
времени на заполнение этого дневника.

Этот дневник поможет нам поближе познакомиться с Вами и
понять то, как Вы относитесь к различной еде и приемам пищи.
Мы постарались не делать это задание слишком сложным, но
мы просим Вас быть искренними. Так как Ваши мысли и Вы
лично очень важны для нас, и это поможет нашему разговору,
когда мы встретимся.

Мы не будем судить о Ваших творческих способностях, так что,
пожалуйста, получайте удовольствие от выполнения каждого
задания.

Спасибо – мы очень ценим Вашу помощь

ЗАДАНИЕ

В течение трех дней до нашей встречи мы попросим Вас фотографировать:

-все, что Вы пьете и едите (в тот момент, когда Вы это делаете),

-те напитки и еду, которые Вы покупаете (в момент покупки).

Сделанные фотографии сразу отправляйте через WhatsApp на номер +7 (903) 550-54-92

А в этом дневнике каждый день заполняйте таблицы, в которых кратко рассказывайте, что Вы ели / покупали и почему Вы выбрали именно это (используйте отправленные фотографии, чтобы ничего не забыть – напишите обо всем, что фотографировали). Вы можете проиллюстрировать свои записи фотографиями, которые уже отправляли нам по WhatsApp. (См. краткий пример на следующем слайде).

Если Вам не хватит места в таблице, пожалуйста, добавьте еще слайды.

Заполненный дневник отправьте человеку, который пригласил Вас участвовать в этом исследовании, накануне нашей личной встречи.



КРАТКИЙ ПРИМЕР

Каша с ягодами (1 тарелка, домашнее приготовление)	-	7 утра, дома (утренний завтрак), с другими членами семьи	Каша дает мне энергию для начала дня, также считаю эту пишу здоровой
Творожок с клубничным джемом (Danone, 1 баночка, 140 грамм)	Магазин «Перекресток»	11 утра, перерыв на рабочем месте, одна	Вкусный и не тяжелый молочный продукт
Кофе со сливками (кружка растворимого кофе Nescafe, 20 грамм сливок Campina)	Универсам «На Пятницкой»	11.15 утра, перерыв на рабочем месте, с коллегами	Бодрость / уют от горячей кружки / чувство сплоченности с коллегами
Сливочный круассан	Кафе «Братья Караваевы»	14.30 перекус в обеденный перерыв, одна	Ассоциации с отпуском в Париже
Черный чай Lipton в пакетиках, 1 кружка	Универсам «На Пятницкой»	14.30, перекус в обеденный перерыв, одна	Привычка, классический вкус черного чая
Рис, картошка, яйца	Магазин «Перекресток»	Купила вечером по пути с работы, чтобы приготовить еду для семьи	Базовый набор продуктов, который всегда должен быть дома
Фрукты и зелень (бананы, мандарины, яблоки, груши) – по килограмму	Магазин «Перекресток»	Купила вечером по пути с работы, чтобы приготовить	Дети берут фрукты с собой в школу;



М
фо

День 1



**Место для
фотографий**

Кофе с молоком и
бутербродами с
копченным сыром

Утро .завтрак.
дома.

Обожаю
копченный сыр

Роллы с
свежевыжатым
апельсиновым соком

якитори
я

Обед на
работе

Натуральный
сок, очень
полезен

Копченая курочка с
хлебом и кетчупом

Ужин.дом.

Курица
натурального
копчения, без
красителей

День 2



**Место для
фотографий**

Кекс с изюмом и
молоком.рафаэлло

Фруктовые роллы с
мороженым

кафе

Сладкий
завтрак.дом.

Обед на
работе.

Люблю сладкое

Первый раз ем
фруктовые
роллы.
инициатива не
моя

Макароны с
подливкой и
жаренным
цыпленком.кетчуп.
салат капустны.
натуральный
апельсиновый сок

Ужин.дом.

Вкусный ужин
после трудового
дня

День 3



**Место для
фотографий**

Творог со сметаной и
хлебом.кофе

Пироженные с
натуральным
апельсиновым соком

Пицца.молочный
коктейль

Pizza
land

Жаренная картошка с
мясом

Дом.завтрак.

Дом.перед
выходом на
работу

Решили
покушать
пиццы с
подругой

Ужин .дом

Творог дает
силы

100%сок)

Thank
you

Спасибо, что выполнили
задание. Мы очень
благодарны Вам за
помощь.

Если у Вас остались
какие-либо
вопросы, пожалуйста, свяжитесь с
человеком, который
приветствует Вас
на это исследование.

До скорой встречи!

