

Theo dõi lịch trình sinh hoạt ba ngày của bản thân, ghi lại vào phiếu số bữa ăn từng ngày, các loại thức ăn đồ uống đã sử dụng, số lần đi vệ sinh trong một ngày.

Ngày thứ	Số bữa ăn trong một ngày	Các thức ăn, đồ uống đã sử dụng	Số lần đi vệ sinh trong ngày	Nhận xét của em
1				
2				
3				