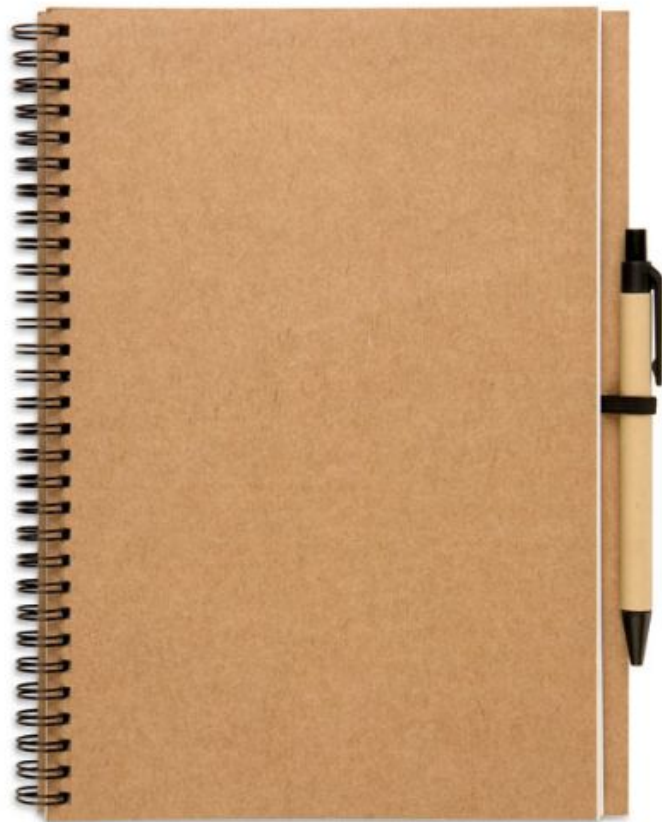


# ДНЕВНИК



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, получите 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

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

Сладкий  
завтрак.дом.

Обед на  
работе.

Ужин.дом.

Люблю сладкое

Первый раз ем  
фруктовые  
роллы.  
инициатива не  
моя

Вкусный ужин  
после трудового  
дня

# День 3



**Место для  
фотографий**

Творог со сметаной и  
хлебом.кофе

Пироженные с  
натуральным  
апельсиновым соком

Пицца.молочный  
коктейль

Жаренная картошка с  
мясом

Pizza  
land

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  
привнес Вас  
на это исследование.  
До скорой встречи!

