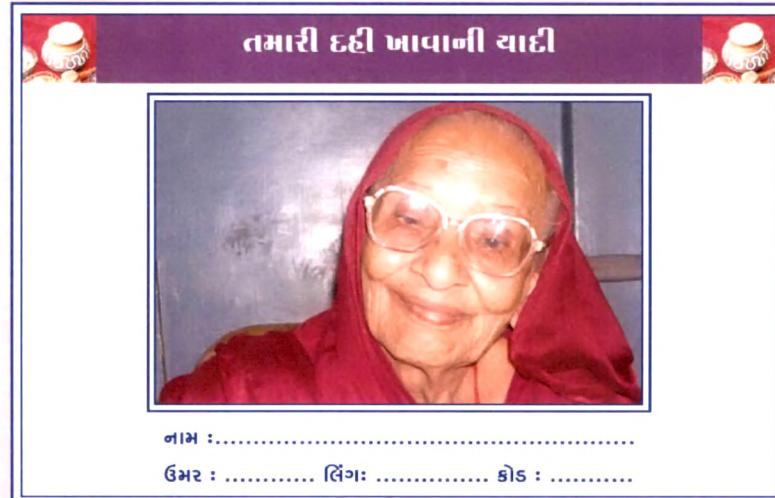


Appendix VIII

Curd Consumption Compliance Diary



૨૦૦૮ જુન તારીખિયું

| સપ્તાહ | જાન્યુઆરી 2008 | ફેબ્રુઆરી 2008 | માર્ચ 2008 |
|--------|----------------|----------------|------------|
| 1 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | 0 | 0 | 0 |
| 13 | 0 | 0 | 0 |
| 14 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | 0 | 0 | 0 |
| 18 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | 0 | 0 | 0 |
| 20 | 0 | 0 | 0 |
| 21 | 0 | 0 | 0 |
| 22 | 0 | 0 | 0 |
| 23 | 0 | 0 | 0 |
| 24 | 0 | 0 | 0 |
| 25 | 0 | 0 | 0 |
| 26 | 0 | 0 | 0 |
| 27 | 0 | 0 | 0 |
| 28 | 0 | 0 | 0 |
| 29 | 0 | 0 | 0 |
| 30 | 0 | 0 | 0 |
| 31 | 0 | 0 | 0 |

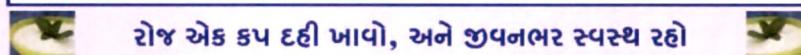
| સપ્તાહ | એપ્રિલ 2008 | મે 2008 | જૂન 2008 |
|--------|-------------|---------|----------|
| 1 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | 0 | 0 | 0 |
| 13 | 0 | 0 | 0 |
| 14 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | 0 | 0 | 0 |
| 18 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | 0 | 0 | 0 |
| 20 | 0 | 0 | 0 |
| 21 | 0 | 0 | 0 |
| 22 | 0 | 0 | 0 |
| 23 | 0 | 0 | 0 |
| 24 | 0 | 0 | 0 |
| 25 | 0 | 0 | 0 |
| 26 | 0 | 0 | 0 |
| 27 | 0 | 0 | 0 |
| 28 | 0 | 0 | 0 |
| 29 | 0 | 0 | 0 |
| 30 | 0 | 0 | 0 |
| 31 | 0 | 0 | 0 |

| સપ્તાહ | ફેબ્રુઆરી 2008 | માર્ચ 2008 | એપ્રિલ 2008 |
|--------|----------------|------------|-------------|
| 1 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | 0 | 0 | 0 |
| 13 | 0 | 0 | 0 |
| 14 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | 0 | 0 | 0 |
| 18 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | 0 | 0 | 0 |
| 20 | 0 | 0 | 0 |
| 21 | 0 | 0 | 0 |
| 22 | 0 | 0 | 0 |
| 23 | 0 | 0 | 0 |
| 24 | 0 | 0 | 0 |
| 25 | 0 | 0 | 0 |
| 26 | 0 | 0 | 0 |
| 27 | 0 | 0 | 0 |
| 28 | 0 | 0 | 0 |
| 29 | 0 | 0 | 0 |
| 30 | 0 | 0 | 0 |
| 31 | 0 | 0 | 0 |

Developed by : Swati Parnami, Neha Mithal, Dr. Mini Sheth
Department of Foods and Nutrition, Faculty of Family and Community Sciences, The. M.S. University of Baroda.

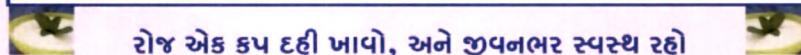
દહી ખાવાની યાદી

| તારીખ | દિવસ | દહીની યાદી | | માત્રાનું પ્રમાણ | | | દહી ના લેવાનું કારણ |
|---------|----------|------------|-----|------------------|--------|----------|---|
| | | કા. | ના. | આખું | અકંધું | ચોથો ભાગ | |
| ૧૧.૧.૦૮ | શુક્રવાર | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • શરદી અને ખાંસી • ખાવાની ઈચ્છા ના થવી • બીજા કારણો |
| ૧૨.૧.૦૮ | શનિવાર | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • શરદી અને ખાંસી • ખાવાની ઈચ્છા ના થવી • બીજા કારણો |
| ૧૩.૧.૦૮ | રવિવાર | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • શરદી અને ખાંસી • ખાવાની ઈચ્છા ના થવી • બીજા કારણો |
| ૧૪.૧.૦૮ | સોમવાર | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • શરદી અને ખાંસી • ખાવાની ઈચ્છા ના થવી • બીજા કારણો |
| ૧૫.૧.૦૮ | મંગળવાર | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • શરદી અને ખાંસી • ખાવાની ઈચ્છા ના થવી • બીજા કારણો |
| ૧૬.૧.૦૮ | બુધવાર | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • શરદી અને ખાંસી • ખાવાની ઈચ્છા ના થવી • બીજા કારણો |

 રોજ એક કપ દહી ખાવો, અને જીવનભર સ્વસ્થ રહો

દહી ખાવાની યાદી

| તારીખ | દિવસ | દહીની યાદી | | માત્રાનું પ્રમાણ | | | દહી ના લેવાનું કારણ |
|---------|----------|------------|-----|------------------|--------|----------|---|
| | | કા. | ના. | આખું | અકંધું | ચોથો ભાગ | |
| ૧૭.૧.૦૮ | ગુરુવાર | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • શરદી અને ખાંસી • ખાવાની ઈચ્છા ના થવી • બીજા કારણો |
| ૧૮.૧.૦૮ | શુક્રવાર | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • શરદી અને ખાંસી • ખાવાની ઈચ્છા ના થવી • બીજા કારણો |
| ૧૯.૧.૦૮ | શનિવાર | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • શરદી અને ખાંસી • ખાવાની ઈચ્છા ના થવી • બીજા કારણો |
| ૨૦.૧.૦૮ | રવિવાર | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • શરદી અને ખાંસી • ખાવાની ઈચ્છા ના થવી • બીજા કારણો |
| ૨૧.૧.૦૮ | સોમવાર | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • શરદી અને ખાંસી • ખાવાની ઈચ્છા ના થવી • બીજા કારણો |
| ૨૨.૧.૦૮ | મંગળવાર | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • શરદી અને ખાંસી • ખાવાની ઈચ્છા ના થવી • બીજા કારણો |

 રોજ એક કપ દહી ખાવો, અને જીવનભર સ્વસ્થ રહો