

在一张表上完整记录三餐摄入、白天情绪能量波动与夜间睡眠模式。

儿童姓名/代号：记录日期：照护人：

1. 饮食与摄入记录 (Meals & Snacks)

时间	餐次	食物、食材与饮品	实际食量 / 进食表现	观察备注 (如胀气、皮疹等)
	早餐			
	午餐			
	晚餐			
	加餐/零食			

2. 情绪与能量状态观察 (Mood & Energy Shifts)

时段	情绪与整体状态	环境 / 转场事件	应对策略与效果备注
上午 (早起至午餐)			
下午 (午餐至晚餐)			
傍晚与睡前			

3. 夜间睡眠与晨起表现 (Sleep and Rest Summary)

就寝时间： 熄灯时间： 预估入睡时间： 晨起时间：
夜醒次数与时长： 白天小睡：
晨起状态：

☐ 精神良好、平静

☐ 嗜睡/难以唤醒

☐ 哭闹/易怒

☐ 其他观察备注：