

SCHEDA DI VALUTAZIONE IDRATAZIONE
DIARIO IDRICO

Cognome e Nome _____ Mese _____ anno _____

Data	Mattino	Pomeriggio	Sera	Notte
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

1 bicchiere di plastica bianco = 100 cc

1 bicchiere plastica colorato rigido: 200 cc

**DIARIO IDRICO**

Cognome e Nome _____ Data _____ anno _____

Data	Mattino	Pomeriggio	Sera	Notte
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

1 bicchiere di plastica bianco = 100 cc

1 bicchiere plastica colorato rigido: 200 cc