منصة سما
t1d-ar.com

سجل متابعة قراءة السكر للوجبات

مساحة أسبوعية لتدوين القراءات بطريقتكم

الأسبوع ١ من ٤

اسم السكري /ة _____ الشهر / السنة _____

اكتبوا اليوم والتاريخ، وسجّلوا القراءة بوحدة mg/dL .

	الإفطار		الغداء		العشاء	
اليوم _____ التاريخ _____	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد
اليوم _____ التاريخ _____	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد
اليوم _____ التاريخ _____	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد
اليوم _____ التاريخ _____	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد
اليوم _____ التاريخ _____	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد
اليوم _____ التاريخ _____	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد
اليوم _____ التاريخ _____	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد

قراءات أخرى أو ملاحظات

منصة سما
t1d-ar.com

سجل متابعة قراءة السكر للوجبات

مساحة أسبوعية لتدوين القراءات بطريقتكم

الأسبوع ٢ من ٤

اسم السكري /ة _____ الشهر / السنة _____

اكتبوا اليوم والتاريخ، وسجّلوا القراءة بوحدة mg/dL .

	الإفطار		الغداء		العشاء	
اليوم _____ التاريخ _____	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد
اليوم _____ التاريخ _____	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد
اليوم _____ التاريخ _____	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد
اليوم _____ التاريخ _____	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد
اليوم _____ التاريخ _____	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد
اليوم _____ التاريخ _____	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد
اليوم _____ التاريخ _____	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد

قراءات أخرى أو ملاحظات

منصة سما
t1d-ar.com

سجل متابعة قراءة السكر للوجبات

مساحة أسبوعية لتدوين القراءات بطريقتكم

الأسبوع ٣ من ٤

اسم السكري /ة _____ الشهر / السنة _____

اكتبوا اليوم والتاريخ، وسجّلوا القراءة بوحدة mg/dL .

اليوم / التاريخ	الإفطار		الغداء		العشاء	
	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد
اليوم _____ التاريخ _____						
اليوم _____ التاريخ _____						
اليوم _____ التاريخ _____						
اليوم _____ التاريخ _____						
اليوم _____ التاريخ _____						
اليوم _____ التاريخ _____						
اليوم _____ التاريخ _____						

قراءات أخرى أو ملاحظات

منصة سما
t1d-ar.com

سجل متابعة قراءة السكر للوجبات

مساحة أسبوعية لتدوين القراءات بطريقتكم

الأسبوع ٤ من ٤

اسم السكري /ة _____ الشهر / السنة _____

اكتبوا اليوم والتاريخ، وسجّلوا القراءة بوحدة mg/dL .

اليوم / التاريخ	الإفطار		الغداء		العشاء	
	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد
اليوم _____ التاريخ _____						
اليوم _____ التاريخ _____						
اليوم _____ التاريخ _____						
اليوم _____ التاريخ _____						
اليوم _____ التاريخ _____						
اليوم _____ التاريخ _____						
اليوم _____ التاريخ _____						

قراءات أخرى أو ملاحظات