Checklists da rotina

Afixa no frigorífico. Cinco dias por folha: marca um quadrado por dia.

Na véspera

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
Ver o que fica para amanhã no planeador	☐	☐	☐	☐	☐
Passar do congelador para o frigorífico o que vai ser comido amanhã	☐	☐	☐	☐	☐
Preparar e etiquetar os recipientes	☐	☐	☐	☐	☐
Lavar biberões, copos e recipientes	☐	☐	☐	☐	☐
Lancheira térmica e acumulador de frio no congelador	☐	☐	☐	☐	☐
Mochila: muda de roupa, babetes, fraldas e toalhitas	☐	☐	☐	☐	☐
Ver se há alguma nota da creche	☐	☐	☐	☐	☐

De manhã

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
Recipientes do frigorífico para a lancheira térmica	☐	☐	☐	☐	☐
Acumulador de frio dentro da lancheira	☐	☐	☐	☐	☐
Água ou leite, se a creche pedir	☐	☐	☐	☐	☐
Mochila e lancheira junto à porta	☐	☐	☐	☐	☐
Ao entregar: dizer como dormiu e o que já comeu	☐	☐	☐	☐	☐
Avisar se há algum alimento novo a evitar hoje	☐	☐	☐	☐	☐

Ao chegar a casa

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
Esvaziar a lancheira e lavar os recipientes	☐	☐	☐	☐	☐
Perguntar ou ler o que comeu e anotar no registo	☐	☐	☐	☐	☐
Ajustar o jantar ao que comeu menos	☐	☐	☐	☐	☐
Ver o planeador de amanhã	☐	☐	☐	☐	☐
Lancheira e acumulador a lavar / congelar	☐	☐	☐	☐	☐