

Stravovací deníček

Jsem kluk holka

Je mi let

Měřím cm

Vážím kg

Dodržuji speciální stravovací režim:

ano ne

Jaký

Město, ve kterém žiji:

Návod k vyplnění

Uváděj přibližné velikosti porcí jednotlivých potravin popřípadě počty kusů (např. 1 sklenice 0,25 l, 1 jablko, 1 müsli tyčinka, 1 plátek tvrdého sýra, 1 naběračka hrachové polévky).

Zapisuj co nejpřesněji množství a druh vypitých nápojů i to, jestli jsou ještě doslazené, např. cukrem.

Běžný režim znamená typický den, např. všední den strávený ve škole. Zvláštní režim je například rodinná oslava, den strávený doma z důvodu nemoci apod.

V rámci pohybových aktivit uváděj např. rychlou chůzi po dobu 1 hodiny, aktivity s kamarády (bruslení, skateboard, kolo, fotbal), školní hodiny tělocviku, sportovní tréninky, výlety s rodiči (kolo, pěší). Mezi sportovní aktivity nepatří pěší cesta do školy, dobíhání autobusu, procházky s kamarády atd. Vždy ale uveď, jak dlouho jsi pohybovou aktivitu prováděl/a.

Jídelníček a ostatní aktivity uváděj v rozpisu vždy k hodině, která se jim nejvíce blíží.

Potravina	Běžné množství	Potravina	Běžné množství
Rohlík, houska	1 kus	Kompot	1 miska
Chléb	1 krajíc	Polévka	1 větší naběračka
Sladké pečivo	1 kus	Omáčka	3 malé naběračky
Müsli	3 hrsti	Maso, drůbež, ryby	1 plátek
Máslo, margarín	1 nabrání nožem	Brambory	1 velká naběračka
Džem, med	1 nabrání nožem	Rýže	1 velká naběračka
Šunka, tvrdý salám, tvrdý sýr	1 plátek	Těstoviny	1 velká naběračka
Tavený sýr	1 trojúhelníček	Knedlíky	4 plátky
Paštika	1/2 kelímku	Rýžový nákyp, zapečené těstoviny, žemlovka	1 porce
Párky, klobásy	2 nožičky	Sušenky, čokoláda, čokotyčinka	1 kus + nejlépe uvést značku
Jogurt	1 kelímek	Chipsy, solené oříšky apod.	1 hrst
Mléko	1 sklenice (0,2 litru)	Hamburger	1 kus
Tvarohový dezert	1 kelímek	Hranolky	1 porce
Tvaroh, Lučina	5 natření nožem	Dorty, zákusky, koláče	1 kus + nejlépe uvést jaký
Ovoce	1 kus	Nápoje	1 sklenice, hrnek, popř. objem láhve, kterou vypije
Zelenina	1 kus		
Salát	1 miska		

Pondělí

Denní režim: běžný ● **zvláštní** ●

	Jídelníček	Tekutiny	Kde jsem jedl, Kdo mi jídlo připravil	Pohybové aktivity	Další informace
6:00					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					

Úterý

Denní režim: běžný ● zvláštní ●

	Jídelníček	Tekutiny	Kde jsem jedl, Kdo mi jídlo připravil	Pohybové aktivity	Další informace
6:00					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					

Středa**Denní režim: běžný** ● **zvláštní** ●

	Jídelníček	Tekutiny	Kde jsem jedl, Kdo mi jídlo připravil	Pohybové aktivity	Další informace
6:00					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					

Čtvrtek**Denní režim: běžný****zvláštní**

Jídelníček

Tekutiny

Kde jsem jedl,
Kdo mi jídlo připravil

Pohybové aktivity

Další informace

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

Pátek

Denní režim: běžný ● **zvláštní** ●

	Jídelníček	Tekutiny	Kde jsem jedl, Kdo mi jídlo připravil	Pohybové aktivity	Další informace
6:00					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					

Sobota**Denní režim: běžný** ● **zvláštní** ●

	Jídelníček	Tekutiny	Kde jsem jedl, Kdo mi jídlo připravil	Pohybové aktivity	Další informace
6:00					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					

Neděle**Denní režim: běžný** ● **zvláštní** ●

	Jídelníček	Tekutiny	Kde jsem jedl, Kdo mi jídlo připravil	Pohybové aktivity	Další informace
6:00					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					