

Stravovací deníček

Jsem kluk holka

Je milet

Měřím cm

Vážím kg

Bazální metabolismus x 24 =



Dodržuji speciální stravovací režim

ano ne

Jaký

Město ve kterém žiji

Návod k vyplnění

Uváděj přibližně 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).

Zapíšu 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 uvádějte 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 si pohybovou aktivitu prováděl/a.

Jídelníček a ostatní hodiny uváděj v rozpisu vždy k hodině, která se jim nevíce 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 l)	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 vypijete
zelenina	1 kus		
salát	1 miska		

PONDĚLÍ

denní režim

Čas	Jídelníček	Pitný režim	Kdo mi jídlo připravil Kde jsem jedl	Fyzická aktivita	Doplňující 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					