

ZÁZNAMOVÝ ARCH

Nahrazování energeticky bohatých potravin vhodnější variantou

Zadání: Po určitou dobu, kterou si sami zvolíte, se pokuste nahradit některé méně vhodné (kaloricky bohaté) potraviny vhodnějšími variantami. Zapisujte si své úspěchy do připraveného záznamového archu. Můžete si též určit, i konkrétně, kolikrát se má co povést. Je na vás, jakou frekvenci si nastavíte, zda 3krát týdně, 5krát týdně, jednou denně apod. Pravidelně si hodnotěte (např. po jednom týdnu), jak se dařilo.

Den/Datum	Energeticky bohatá potravina	Vhodná potravina
Po		
Út		
St		
Čt		
Pá		
So		
Ne		