ZÁZNAMOVÝ ARCH

Sledujte jídelní režim I.

Zadání: V této kapitole jste se dozvěděli, proč je důležitá pravidelnost v jídle. Tento úkol bude tedy zaměřený na sledování jídelního režimu. V tomto záznamovém archu budete „odškrtávat/vybarvovat" jednotlivá denní jídla. Týden svůj jídelní režim jen sledujte. Po týdnu záznamy vyhodnoťte, a pokud se v jídelním režimu ukáží nedostatky, můžete se postupně pokusit o zlepšení. Při zlepšení je pak vhodné postupovat menšími kroky – například pokud nesnídáte, postupně se učit zařazovat snídani, stejně tak svačiny, nebo si hlídat, abyste nevečeřeli příliš pozdě apod.

Den/Datum	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	2. večeře
Po	○	○	○	○	○	○
Út	○	○	○	○	○	○
St	○	○	○	○	○	○
Čt	○	○	○	○	○	○
Pá	○	○	○	○	○	○
So	○	○	○	○	○	○
Ne	○	○	○	○	○	○