

ZÁZNAMOVÝ ARCH

Sledujte jídelní režim II.

Zadání: V této kapitole jste se dozvěděli, proč je důležitá pravidelnost v jídle. Tento úkol bude tedy zaměřený na sledování jídelního režimu. Máte přichystaný podrobnější záznamový arch, do kterého můžete zapisovat, jaká jídla jste během týdne jedli. 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 učít 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						