

ZÁZNAMOVÝ ARCH

Zdravý talíř - večeře

Zadání: V předchozích kapitolách jste se dozvěděli o principu „zdravého talíře“. Zkuste si pomocí záznamového archu týden zapisovat složení večeří, které jste během týdne jedli. Ve vedlejším sloupečku si pak odškrtněte/vybarvěte, jestli vaše večeře byla komplexní, tedy obsahovala bílkovinu, přílohu nebo pečivo a zeleninu.

Zjistíte-li nedostatky, může se stát vaším dílčím cílem zlepšit složení večeří (ev. postupně dalších jídel) tak, aby kritéria zdravého talíře splňovala.

Den/Datum	Co jste měli k večeři	Bílkovina	Příloha (pečivo)	Zelenina
Po		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Út		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
St		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Čt		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pá		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
So		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ne		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>