

Sledujte svůj jídelníček

Zadání: Udělejte si malou revizi jídelníčku. Využijte připravený záznamový arch a zapisujte do něj celý den, co jste snědli a vypili. Zapište vždy i orientační velikost porce (více viz text této kapitoly). Večer si pak jídelníček zhodnoťte podle kvízu, který najdete na odkazu níže. Doporučujeme, abyste takto zapisovali více dnů a vždy daný den večer zhodnotili, jak se vám dařilo. Věříme, že vás zaznamenávání a hodnocení jídelníčku pomocí kvízu může motivovat ke zlepšování.

Jestliže se vám nedaří ve více položkách, je na zvážení, zda byste se neměli snažit zlepšovat je spíše postupně, tj. každá z položek v kvízu, ve které se vám příliš nedaří, by se mohla stát na nějaké období dílčím cílem.



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