

# ZÁZNAMOVÝ ARCH

## Vysoce zpracované potraviny

**Zadání:** Text jednoho z výživových okének této kapitoly přinesl informace o vysoce zpracovaných potravinách, které nejsou zrovna vítanou složkou vašeho jídelníčku. Pokud tedy chcete dále zlepšovat svůj jídelníček, zkuste pozorovat a do připraveného záznamového archu zapisovat, jaké vysoce zpracované potraviny jste do jídelníčku zařadili. Následně se můžete pokusit, jako svůj další cíl, tyto potraviny nahrazovat vhodnějšími variantami.

Nejprve využijte první tabulku. Týden sledujte a zapisujte, jaké vysoce zpracované potraviny během dne sníte nebo vypijete. Ke každé se pokuste vymyslet nějakou náhradu.

Další týden sledujte, jestli se vám daří nahrazovat vysoce zpracované potraviny těmi základními. Svůj posun si zaznamenejte do druhé tabulky.

### Pro sledování:

Den:

Vysoce zpracovaná potravina	Možné náhrady pro příště

Den:

Vysoce zpracovaná potravina	Možné náhrady pro příště

Den:

Vysoce zpracovaná potravina	Možné náhrady pro příště

Den:

Vysoce zpracovaná potravina	Možné náhrady pro příště

Den:

Vysoce zpracovaná potravina	Možné náhrady pro příště

Den:

Vysoce zpracovaná potravina	Možné náhrady pro příště

Den:

Vysoce zpracovaná potravina	Možné náhrady pro příště

# ZÁZNAMOVÝ ARCH

Pro sledování posunu:

Den:

Potravina, kterou bych si dal/a běžně	Místo vysoce zpracované potraviny jsem si dal/a

Den:

Potravina, kterou bych si dal/a běžně	Místo vysoce zpracované potraviny jsem si dal/a

Den:

Potravina, kterou bych si dal/a běžně	Místo vysoce zpracované potraviny jsem si dal/a

Den:

Potravina, kterou bych si dal/a běžně	Místo vysoce zpracované potraviny jsem si dal/a

Den:

Potravina, kterou bych si dal/a běžně	Místo vysoce zpracované potraviny jsem si dal/a

Den:

Potravina, kterou bych si dal/a běžně	Místo vysoce zpracované potraviny jsem si dal/a

Den:

Potravina, kterou bych si dal/a běžně	Místo vysoce zpracované potraviny jsem si dal/a