|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jméno:................... | Příjmení:........................ | Datum narození:.................... |
| Druh práce kterou vykonáváte (úředník,…):.......................... | | týden od:........do:.........20... |



**Návod jak správně zapisovat jídelníček**

Zapište prosím dobu a místo konzumace, dále co nejpřesněji zaznamenejte druh jídla (nápoje) a jeho složení. Určete jeho množství (kusy, porce)- nejlépe v gramech, nápoje v litrech nebo mililitrech. Nejlepší je, když si zapíšete, co jste konzumovali ihned po jídle, abyste na nic nezapomněli. V kolonce "Další jídla a nápoje" zapište jídlo či nápoj konzumovaný v období mimo hlavní jídla.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Vzor** | **Kdy a kde jsem jedl/a** | | | | | **Co a kolik jsem jedl/a** |  | **Glykémie** | |  | **Poznámky:** |
|  | Snídaně | | od:700 do:715 hod. hod. | | | 60g chleba Šumava, 50g sýr Lipno 60%, 10g másla, káva + dvě |  | |  |  |  |
|  |  | kde: | Doma | |  | kostky cukru |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |
|  | Přesnídávka | | od:930 do:940  hod.  do:......hod. | | | 1ks jablko, čaj s citronem + dvě kostky cukru |  | |  |  | mírný hlad |
|  |  | kde: | V zaměstnání | |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  | | **……a tak dále ……** |  | |  |  |  |
|  | Večeře | | Od:1830do:1900hod.  do:......hod. | | | 150g plátek vepřového, obloha, bez příloh, 1ks palačinka s |  | |  |  | oslava |
|  |  | kde: | restaurace | |  | ovocem , 2dcl juice - pomerančový, 2dcl bílého vína |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |
|  | Další jídla a nápoje během dne: | | | | | 40g Müssli tyčinka v jogurtu, 0,5 l Mattoniho kyselky |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Den** | | **Kdy a kde jsem jedl/a** | | | | | | | **Co a kolik jsem jedl/a** |  |  |  | **Poznámky:** |
|  | **Pondělí** | Snídaně | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Přesnídávka | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Oběd | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Svačina | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Večeře | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Další jídla a nápoje během dne: | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Den** | | **Kdy a kde jsem jedl/a** | | | | | | | **Co a kolik jsem jedl/a** |  |  |  | **Poznámky:** |
|  | **ÚTERÝ** | Snídaně | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Přesnídávka | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Oběd | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Svačina | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Večeře | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Další jídla a nápoje během dne: | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **Den** | | **Kdy a kde jsem jedl/a** | | | | | | | **Co a kolik jsem jedl/a** |  |  |  | **Poznámky:** |
|  | **STŘEDA** | Snídaně | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Přesnídávka | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Oběd | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Svačina | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Večeře | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Další jídla a nápoje během dne: | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Den** | | **Kdy a kde jsem jedl/a** | | | | | | | **Co a kolik jsem jedl/a** |  |  |  | **Poznámky:** |
|  | **ČTVRTE**  **K** | Snídaně | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Přesnídávka | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Oběd | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Svačina | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Večeře | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Další jídla a nápoje během dne: | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **Den** | | **Kdy a kde jsem jedl/a** | | | | | | | **Co a kolik jsem jedl/a** |  |  |  | **Poznámky:** |
|  | **PÁTEK** | Snídaně | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Přesnídávka | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Oběd | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Svačina | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Večeře | | od: | | do: hod. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | kde: |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | Další jídla a nápoje během dne: | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |  |

Je tento týdenní jídelníček pro Vás typický, **ANO / NE -** pokud nikoli, uveďte proč (dovolená, oslava aj.):.........................................................................................................................................

Ovlivnilo vyplňování záznamového archu jídelníčku váš navyklý způsob příjmu potravy **ANO / NE** jestliže ano uveďte jak: ....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................