

INSTRUKCE K VYPLNĚNÍ ZÁZNAMU STRAVOVÁNÍ

Záznam stravování slouží k zaznamenávání vašeho jídelníčku a následné analýze vašich stravovacích návyků. Snažte se jej vyplnit co nejpřesněji. Počet jídel a řádků pro jednotlivé potraviny je pouze orientační a jejich počet si můžete upravit podle svých potřeb.

Jak vyplnit záznam o stravování?

Vyplňte 3 po sobě jdoucí dny (2 pracovní dny + 1 den z víkendu). U každého jídla uveďte množství v syrovém stavu (je-li to možné). Pokud nemáte možnost nebo nechcete potravinu zvážit, snažte se množství odhadnout, např. 3 plátky sýra, 2 krajíce chleba, 2 hromádky rýže, 1 kelímek jogurtu, ½ papriky atd. Pokud si nejste jisti, můžete jídlo také vyfotit a poslat ho přes e-mail.

Pro lepší vyhodnocení můžete u potravin, jako jsou cereálie, sýry, tyčinky, sladkosti, slané pochutiny atd., uvést také značku výrobku.

Při vyplňování nezapomeňte uvést také nápoje, olej nebo tuk použitý při vaření, omáčky, sladkosti a slané pochutiny (snacky).

Kde jste jedl/jedla: Zde můžete uvést, zda jste jedl/jedla doma nebo mimo domov.

Komentáře: Zde můžete uvést, jak jste se při jídle cítil/cítila, např. pocit hladu/sytosti, zažívací potíže atd.

Vzor:

3. jídlo	Druh potraviny (+nápoje)	Množství (g, ml, ks)
OBĚD	Rýže	75 g v syrovém stavu
	Mleté vepřové maso	170 g v syrovém stavu
	Mrkev	1 kus
	Zelené fazolky	100 g
	Extra panenský olivový olej	1PL
	Koření	

**záznam stravování si můžete vytisknout a vyplnit ručně nebo vpisovat přímo do dokumentu a zaslat e-mailem: miskufova.vyziva@gmail.com*

DEN 1	Záznam stravování				
			Datum	Budíček	Večerka
1.jídlo	Druh potraviny (+nápoje)	Množství (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
SNÍDANĚ					
2.jídlo	Druh potraviny (+nápoje)	Množství (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
SVAČINA					
3. jídlo	Druh potraviny (+nápoje)	Množství (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
OBĚD					

4. jídlo	Druh potraviny (+nápoje)	Množství (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
SVAČINA					
5. jídlo	Druh potraviny (+nápoje)	Množství (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
VEČEŘE					
6. jídlo	Druh potraviny (+nápoje)	Množstvo (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
2. VEČEŘE					

Záznam pohybové aktivity

Aktivita	Druh fyzické aktivity	Čas od-do
1.		
2.		

DEN 2	Záznam stravování				
			Datum	Budíček	Večerka
1.jídlo	Druh potraviny (+nápoje)	Množství (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
SNÍDANĚ					
2.jídlo	Druh potraviny (+nápoje)	Množství (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
SVAČINA					
3. jídlo	Druh potraviny (+nápoje)	Množství (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
OBĚD					

4. jídlo	Druh potravy (+nápoje)	Množství (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
SVAČINA					
5. jídlo	Druh potravy (+nápoje)	Množství (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
VEČEŘE					
6. jídlo	Druh potravy (+nápoje)	Množstvo (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
2. VEČEŘE					

Záznam pohybové aktivity		
Aktivita	Druh fyzické aktivity	Čas od-do
1.		
2.		

DEN 3	Záznam stravování				
			Datum	Budíček	Večerka
1.jídlo	Druh potraviny (+nápoje)	Množství (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
SNÍDANĚ					
2.jídlo	Druh potraviny (+nápoje)	Množství (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
SVAČINA					
3. jídlo	Druh potraviny (+nápoje)	Množství (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
OBĚD					

4. jídlo	Druh potravy (+nápoje)	Množství (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
SVAČINA					
5. jídlo	Druh potravy (+nápoje)	Množství (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
VEČEŘE					
6. jídlo	Druh potravy (+nápoje)	Množstvo (g, ml, ks)	Čas	Kde jste jedl(a)	Komentáře
2. VEČEŘE					

Záznam pohybové aktivity		
Aktivita	Druh fyzické aktivity	Čas od-do
1.		
2.		