

Současný jídelníček a stravovací návyky

Prosím vyplňte následující tabulky dle vzoru níže.

VZOR – denní zápis potravin

ČAS (od - do)	CO Jídlo a pití	MNOŽSTVÍ v g, ml	KDE ¹ s kým	HLAD ²	NÁLADA ³	ČINOST ⁴ při jídle
Snídaně 7:00–7:30	-káva s polotučným mlékem a cukrem - rohlík s máslem a šunkou	-100ml kava + 100 ml mléko -60 g rohlík -1 lžička másla 2 plátky šunky- 20 g	Doma s manželem	3	2	Hovor s dětmi
Svačina 8:30-8:45	Koláček s mákem a tvarohem	50 g	Na cestě do práce, stánek v metru	4	2	chůze
Oběd 13:00-13:30	-kuřecí rizoto s hráškem a mrkví - coca-colalight - čoko koblíha	-120g rýže -50 g -50 g -300 ml -60g	S kolegou v restauraci	2	1	Hovor s kolegou
Svačina 15:10- 15:25	Bebe sušenky kakaové Bílý jogurt danone Káva s cukrem(bílý), polotučné mléko	-50 g -120 g -150 ml -100 ml - 2 lžičky cukru	V práci, sama	4	2	Práce na počítači
Večeře 19:30-20:00	2x nožička vídeňského párku světlá bageta hořčice plnotučná Malva, kečup Aro (makro)	-2 ks - 70 g -10 g -10g	Doma s manželem	2	4	Televize
2. Večeře 21:00-21:30	Pivo 10	500 ml	Doma s manželem	0	2	Televize

¹Místo kde jíte: restaurace, doma, venku. S kým jíte: sám/a, s dětmi, s přítelkyní, manželem apod.

²Stupnice hladu: 0 = bez hladu, 1=mírný hlad, 2=hladový, 3= velmi hladový, 4 = chuť na sladké

³Stupnice nálady: 1=Výborná, 2= dobrá, 3= jde to, 4= nic moc, 5= grrrr....

⁴např. rozhovor, chůze, televize, počítač, telefon, žádná

PONDĚLÍ – Denní zápis potravin

ČAS (od - do)	CO Jídlo a pití	MNOŽSTVÍ v g, ml	KDE ¹ s kým	HLAD ²	NÁLADA ³	ČINOST ⁴ při jídle
Snídaně						
Svačina						
Oběd						
Svačina						
Večeře						
2. Večeře						

¹Místo kde jíte: restaurace, doma, venku. S kým jíte: sám/a, s dětmi, s přítelkyní, manželem apod.

²Stupnice hladu: 0 = bez hladu, 1=mírný hlad, 2=hladový, 3= velmi hladový, 4 = chuť na sladké

³Stupnice nálady: 1=Výborná, 2= dobrá, 3= jde to, 4= nic moc, 5= grrrr...

⁴např. rozhovor, chůze, televize, počítač, telefon, žádná

ÚTERÝ – Denní zápis potravin

ČAS (od - do)	CO Jídlo a pití	MNOŽSTVÍ v g, ml	KDE ¹ s kým	HLAD ²	NÁLADA ³	ČINOST ⁴ při jídle
Snídaně						
Svačina						
Oběd						
Svačina						
Večeře						
2. Večeře						

¹Místo kde jíte: restaurace, doma, venku. S kým jíte: sám/a, s dětmi, s přítelkyní, manželem apod.

²Stupnice hladu: 0 = bez hladu, 1=mírný hlad, 2=hladový, 3= velmi hladový, 4 = chuť na sladké

³Stupnice nálady: 1=Výborná, 2= dobrá, 3= jde to, 4= nic moc, 5= grrrr....

⁴např. rozhovor, chůze, televize, počítač, telefon, žádná

STŘEDA – Denní zápis potravin

ČAS (od - do)	CO Jídlo a pití	MNOŽSTVÍ v g, ml	KDE ¹ s kým	HLAD ²	NÁLADA ³	ČINOST ⁴ při jídle
Snídaně						
Svačina						
Oběd						
Svačina						
Večeře						
2. Večeře						

¹Místo kde jíte: restaurace, doma, venku. S kým jíte: sám/a, s dětmi, s přítelkyní, manželem apod.

²Stupnice hladu: 0 = bez hladu, 1=mírný hlad, 2=hladový, 3= velmi hladový, 4 = chuť na sladké

³Stupnice nálady: 1=Výborná, 2= dobrá, 3= jde to, 4= nic moc, 5= grrrr....

⁴např. rozhovor, chůze, televize, počítač, telefon, žádná

ČTVRTEK – Denní zápis potravin

ČAS (od - do)	CO Jídlo a pití	MNOŽSTVÍ v g, ml	KDE ¹ s kým	HLAD ²	NÁLADA ³	ČINOST ⁴ při jídle
Snídaně						
Svačina						
Oběd						
Svačina						
Večeře						
2. Večeře						

¹Místo kde jíte: restaurace, doma, venku. S kým jíte: sám/a, s dětmi, s přítelkyní, manželem apod.

²Stupnice hladu: 0 = bez hladu, 1=mírný hlad, 2=hladový, 3= velmi hladový, 4 = chuť na sladké

³Stupnice nálady: 1=Výborná, 2= dobrá, 3= jde to, 4= nic moc, 5= grrrr....

⁴např. rozhovor, chůze, televize, počítač, telefon, žádná

PÁTEK – Denní zápis potravin

ČAS (od - do)	CO Jídlo a pití	MNOŽSTVÍ v g, ml	KDE ¹ s kým	HLAD ²	NÁLADA ³	ČINOST ⁴ při jídle
Snídaně						
Svačina						
Oběd						
Svačina						
Večeře						
2. Večeře						

¹Místo kde jíte: restaurace, doma, venku. S kým jíte: sám/a, s dětmi, s přítelkyní, manželem apod.

²Stupnice hladu: 0 = bez hladu, 1=mírný hlad, 2=hladový, 3= velmi hladový, 4 = chuť na sladké

³Stupnice nálady: 1=Výborná, 2= dobrá, 3= jde to, 4= nic moc, 5= grrrr....

⁴např. rozhovor, chůze, televize, počítač, telefon, žádná

SOBOTA – Denní zápis potravin

ČAS (od - do)	CO Jídlo a pití	MNOŽSTVÍ v g, ml	KDE ¹ s kým	HLAD ²	NÁLADA ³	ČINOST ⁴ při jídle
Snídaně						
Svačina						
Oběd						
Svačina						
Večeře						
2. Večeře						

¹Místo kde jíte: restaurace, doma, venku. S kým jíte: sám/a, s dětmi, s přítelkyní, manželem apod.

²Stupnice hladu: 0 = bez hladu, 1=mírný hlad, 2=hladový, 3= velmi hladový, 4 = chuť na sladké

³Stupnice nálady: 1=Výborná, 2= dobrá, 3= jde to, 4= nic moc, 5= grrrr....

⁴např. rozhovor, chůze, televize, počítač, telefon, žádná

NEDĚLE – Denní zápis potravin

ČAS (od - do)	CO Jídlo a pití	MNOŽSTVÍ v g, ml	KDE ¹ s kým	HLAD ²	NÁLADA ³	ČINOST ⁴ při jídle
Snídaně						
Svačina						
Oběd						
Svačina						
Večeře						
2. Večeře						

¹Místo kde jíte: restaurace, doma, venku. S kým jíte: sám/a, s dětmi, s přítelkyní, manželem apod.

²Stupnice hladu: 0 = bez hladu, 1=mírný hlad, 2=hladový, 3= velmi hladový, 4 = chuť na sladké

³Stupnice nálady: 1=Výborná, 2= dobrá, 3= jde to, 4= nic moc, 5= grrrr....

⁴např. rozhovor, chůze, televize, počítač, telefon, žádná

Máte pocit hladu? ● *nikdy* ● *občas* ● *často* ● *stále* ● *hlad ne, ale „chutě“*

Jaká jsou vaše oblíbená jídla? (vypište)

Máte rád(a) luštěniny? ● *ano* ● *ne* ● *moc ne, sním občas nějakou (jakou-čočka)*

Máte rád/a ryby a mořské produkty? ● *ano* ● *ne* ● *moc ne, sním občas nějaké (jaké- slaneček, makrela)*

Které nápoje upřednostňujete? *voda, soda, minerálka, cola, limonáda, káva, tonic, čaj, pivo*, jaké alkoholické nápoje pijete? *víno, lihoviny, jiné*

Jakou potravinu či jídlo nemáte rád/a, případně snášíte dobře?