

TÝDENNÍ JÍDELNÍČEK – ZÁZNAMOVÝ ARCH

Jméno: Příjmení: Datum narození:

Druh práce kterou vykonáváte (úředník, ...): Týden od:..... do:..... 20.....

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	Poznámky:
Snídaně od: 7,00 do: 7,15 hod. kde: <i>doma</i>	<i>60g chleba Šumava, 50g sýr Lipno 60%, 10g másla, káva a dvě kostky cukru</i>	
Přesnídávka od: 9,30 do: 9,45 hod. kde: <i>u práci</i>	<i>1ks jablko, čaj s citronem a dvě kostky cukru</i>	
Oběd od: 12,15 do: 12,45 hod. kde: <i>u restauraci</i>	<i>200 g rýže s kvěčím masem a zeleninou, 3 dl okurkové limonády s 1 lžičkou cukru</i>	
Svačina od: 16,00 do: 16,15 hod. kde: <i>u práci</i>	<i>150 g ovocného jogurtu, káva s mlékem</i>	
Večeře od: 18,30 do: 19,00 hod. kde: <i>u restauraci</i>	<i>150g plátek vepřového, obloha, bez příloh, 1ks palačinka s ovocem, 2dcl juice - pomerančový, 2dcl bílého vína</i>	
Další jídla a nápoje během dne:	<i>40g Mussli lžička u jogurtu, 0,5 l Maltoniho kyselky</i>	

PONDĚLÍ

Kdy a kde jsem jedl/a	Co a kolik jsem jedl/a	Poznámky:
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:		

TÝDENNÍ JÍDELNÍČEK – ZÁZNAMOVÝ ARCH

ÚTERÝ

Kdy a kde jsem jedl/a	Co a kolik jsem jedl/a	Poznámky:
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:	_____	_____

STŘEDA

Kdy a kde jsem jedl/a	Co a kolik jsem jedl/a	Poznámky:
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:	_____	_____

TÝDENNÍ JÍDELNÍČEK – ZÁZNAMOVÝ ARCH

ČTVRTEK

Kdy a kde jsem jedl/a	Co a kolik jsem jedl/a	Poznámky:
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:		

PÁTEK

Kdy a kde jsem jedl/a	Co a kolik jsem jedl/a	Poznámky:
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:		

TÝDENNÍ JÍDELNÍČEK – ZÁZNAMOVÝ ARCH

SOBOTA

<u>Kdy a kde jsem jedl/a</u>	<u>Co a kolik jsem jedl/a</u>	<u>Poznámky:</u>
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:

NEDĚLE

<u>Kdy a kde jsem jedl/a</u>	<u>Co a kolik jsem jedl/a</u>	<u>Poznámky:</u>
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:

Děkujeme Vám za čas, který jste strávili s vyplněním tohoto dotazníku.