

Jméno a příjmení:

Rodné číslo:

Zdravotní pojišťovna:

Bydliště:

Telefon:

Zaměstnání:

Fyzická náročnost zaměstnání:

- **sedavé**
- **středně náročné (nošení lehčích břemen, častá chůze,..)**
- **těžká práce**

Nyní prosím zapište co nepodrobněji kdy, kde, co a kolik jste během celého dne snědli a kolik jste vypili tekutin. Nejlépe je zapsat vše ihned po dojedení – „**Co do pusy, to na papír**“. Lidská paměť je zrádná. Napište, o jaké konkrétní potraviny se jednalo, eventuálně i značku výrobce, uveďte množství snědeného – nejlepší je vše vážit na gramy. Pokud to nelze, zapište alespoň kusy, počet lžic,... Množství nápoje uvádějte v mililitrech. Má-li potravina na obalu udané nutriční hodnoty, zapište gramáž a obsah energie v kJ.

Jídelníček zapisujte **minimálně týden**. Budete-li zápisy provádět déle, lépe si vytvoříme přesnější obraz o Vašich stravovacích zvyklostech.

Zápisy provádějte poctivě, jídelníček by měl odpovídat tomu, co opravdu běžně jíte jak ve složení, tak v množství, protože jen v tom případě Vám můžeme konkrétně poradit, jakých chyb se vyvarovat. Nemusíte se obávat, že Vás někdo bude za to,co jíte,soudit. **Do poradny přicházíte dobrovolně a my věříme, že chcete zlepšit svůj zdravotní stav a zbavit se přebytečných kil.** Rádi Vám ve Vašem úsilí pomůžeme a spoléháme na to, že **k sobě budeme upřímní**.

Vzor vyplněného jídelníčku:

Kdy a kde?	Co a kolik ?	Nápoj	Poznámky
Snídaně Kde: doma Kdy: od 7 do 7:15 hod	85 g Žitného chleba ,80 g Gohaje, 10 g másla Černý čaj + 2 kostky cukru	250 ml	
Přesnídávka Kde: v práci Kdy: od 10:05 do 10:25 hod	chlebičky se šunkou 2 ks Černá káva + 2 kostky cukru	150 ml	Pracovní jednání
Oběd Kde: v restauraci Kdy: od 13:45 do 14:25 hod	3 velké opečené americké brambory, grilovaná zelenina asi 200 g, přírodní vepřový plátek 150 g Pivo světlé 10 st	500 ml	
Svačina Kde: cestou z práce Kdy: od 17:10 do 17:20 hod	Coca cola 1 ks koblíha s čokoládovou polevou	500 ml	
Večeře Kde: doma Kdy: od 20:05 do 20:45 hod	125 g slunečnicového chleba , 25 g másla, játrová paštika 80 g Rajčata 145 g, paprika červená 80 g Pivo světlé 10 st	300 ml	Sledování TV
Druhá večeře Kde: Kdy: od do hod			
Další jídla a nápoje během dne (kde, kdy, co)			
V práci 9:00 – 10:00 minerální voda Mattoni 500 ml			
Doma u TV 21:15- 21:45 chipsy paprikové Bohemia 100 g, 400 ml bílého suchého vína			
Fyzická aktivita:			
Chůze do práce 15 minut 7:45 – 08:00			
Chůze z práce 30 minut 17:20 – 17:50			

Pondělí datum:

Kdy a kde?	Co a kolik ?	Nápoj	Poznámky
Snídaně Kde: Kdy: od do hod			
Přesnídávka Kde: Kdy: od do hod			
Oběd Kde: Kdy: od do hod			
Svačina Kde: Kdy: od do hod			
Večeře Kde: Kdy: od do hod			
Druhá večeře Kde: Kdy: od do hod			
Další jídla a nápoje během dne (kde, kdy, co):			
Fyzická aktivita:			

Úterý

datum:

Kdy a kde?	Co a kolik ?	Nápoj	Poznámky
Snídaně Kde: Kdy: od do hod			
Přesnídávka Kde: Kdy: od do hod			
Oběd Kde: Kdy: od do hod			
Svačina Kde: Kdy: od do hod			
Večeře Kde: Kdy: od do hod			
Druhá večeře Kde: Kdy: od do hod			
Další jídla a nápoje během dne (kde, kdy, co):			
Fyzická aktivita:			

Středa

datum:

Kdy a kde?	Co a kolik ?	Nápoj	Poznámky
Snídaně Kde: Kdy: od do hod			
Přesnídávka Kde: Kdy: od do hod			
Oběd Kde: Kdy: od do hod			
Svačina Kde: Kdy: od do hod			
Večeře Kde: Kdy: od do hod			
Druhá večeře Kde: Kdy: od do hod			
Další jídla a nápoje během dne (kde, kdy, co): 			
Fyzická aktivita: 			

Čtvrtek

datum:

Kdy a kde?	Co a kolik ?	Nápoj	Poznámky
Snídaně Kde: Kdy: od do hod			
Přesnídávka Kde: Kdy: od do hod			
Oběd Kde: Kdy: od do hod			
Svačina Kde: Kdy: od do hod			
Večeře Kde: Kdy: od do hod			
Druhá večeře Kde: Kdy: od do hod			
Další jídla a nápoje během dne (kde, kdy, co):			
Fyzická aktivita:			

Pátek

datum:

Kdy a kde?	Co a kolik ?	Nápoj	Poznámky
Snídaně Kde: Kdy: od do hod			
Přesnídávka Kde: Kdy: od do hod			
Oběd Kde: Kdy: od do hod			
Svačina Kde: Kdy: od do hod			
Večeře Kde: Kdy: od do hod			
Druhá večeře Kde: Kdy: od do hod			
Další jídla a nápoje během dne (kde, kdy, co):			
Fyzická aktivita:			

Sobota

datum:

Kdy a kde?	Co a kolik ?	Nápoj	Poznámky
Snídaně Kde: Kdy: od do hod			
Přesnídávka Kde: Kdy: od do hod			
Oběd Kde: Kdy: od do hod			
Svačina Kde: Kdy: od do hod			
Večeře Kde: Kdy: od do hod			
Druhá večeře Kde: Kdy: od do hod			
Další jídla a nápoje během dne (kde, kdy, co):			
Fyzická aktivita:			

Neděle

datum:

Kdy a kde?	Co a kolik ?	Nápoj	Poznámky
Snídaně Kde: Kdy: od do hod			
Přesnídávka Kde: Kdy: od do hod			
Oběd Kde: Kdy: od do hod			
Svačina Kde: Kdy: od do hod			
Večeře Kde: Kdy: od do hod			
Druhá večeře Kde: Kdy: od do hod			
Další jídla a nápoje během dne (kde, kdy, co):			
Fyzická aktivita:			

Den:

datum:

Kdy a kde?	Co a kolik ?	Nápoj	Poznámky
Snídaně Kde: Kdy: od do hod			
Přesnídávka Kde: Kdy: od do hod			
Oběd Kde: Kdy: od do hod			
Svačina Kde: Kdy: od do hod			
Večeře Kde: Kdy: od do hod			
Druhá večeře Kde: Kdy: od do hod			
Další jídla a nápoje během dne (kde, kdy, co):			
Fyzická aktivita:			

