



# KALENDÁŘ (ZÁZNAM) STRAVOVACÍCH ZVYKLOSTÍ

Chceš zapracovat na svém jídelníčku? Už víš, jak jíst, proč je to důležité, ale dokážeš se podle toho skutečně stravovat? Vyzkoušej si týden zapisovat svůj jídelníček do kalendáře stravovacích zvyklostí (můžeš si ho libovolně nakopírovat). Zkus dodržovat základní zásady. Pro inspiraci, jak jednotlivé potraviny kombinovat, můžeš využít výživovou pyramidu nebo zdravý talíř.

	snídaně	dopolední svačina	oběd	odpolední svačina	večeře	mlsání	tekutiny, co jsi přes den pil
Po							
Út							
St							
Čt							
Pá							
So							
Ne							