



Název materiálu: Jídelníček  
Autor: Mgr. Eva Wolfová  
Číslo materiálu: EU-OPVK-PV-PR-04

## JÍDELNÍČEK:

K jednotlivým časovým údajům zaznamenej, co jsi včera jedl a pil.  
Zamysli se, zda dodoržuješ zásady vyvážené stravy a dostatečně přijímáš vitamíny. Svě závěry zdůvodni.  
Vytvoř ještě jeden jídelníček, který bude zdravý, ale také pestrý a chutný.

6:00  
7:00  
8:00  
9:00  
10:00  
11:00  
12:00  
13:00  
14:00  
15:00  
16:00  
17:00  
18:00  
19:00  
20:00  
21:00  
22:00  
23:00

6:00  
7:00  
8:00  
9:00  
10:00  
11:00  
12:00  
13:00  
14:00  
15:00  
16:00  
17:00  
18:00  
19:00  
20:00  
21:00  
22:00  
23:00



## JÍDELNÍČEK - ŘEŠENÍ:

K jednotlivým časovým údajům zaznamenej, co jsi včera jedl a pil.  
Zamysli se, zda dodržuješ zásady vyvážené stravy a dostatečně přijímáš vitamíny. Své závěry zdůvodni.  
Vytvoř ještě jeden jídelníček, který bude zdravý, ale také pestrý a chutný.

6:00 250 ml kávy s mlékem, rohlík

7:00

8:00

9:00 250 ml čaje, jogurt

10:00 banán

11:00

12:00

13:00 250 ml čaje, oplatek

14:00

15:00

16:00 250 ml kávy s mlékem, tabulka čokolády

17:00 250 ml vody, těstoviny s rajčaty a tuňákem

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

6:00 250 ml ovocného čaje, müsli s mlékem

7:00

8:00

9:00 250 ml minerálky, cereální rohlík, jogurt

10:00 250 ml minerálky, banán, oříšky

11:00 250 ml minerálky

12:00 250 ml vody, polévka, hlavní jídlo, salát

13:00

14:00

15:00 250 ml džus, ocelozrný toust se zeleninou a sýrem

16:00 250 ml mléčný koktejl s ovocem

17:00

18:00 250 ml minerálka, rizoto se zeleninou

19:00

20:00 250 ml vody, jablko

21:00

22:00

23:00