

**Zápis jídelníčku a denní aktivity**

Den:

čas		zkonsumované jídlo	množství – váha, počet plátků, kusů...	pitný režim - co? kolik?	aktivita při jídle, kde jídlo probíhalo – doma, restaurace, v autě.....
	snídaně				
	svačina				
	oběd				
	svačina				
	večeře				
	2. večeře pochutiny				

Denní aktivita – kolik přibližně nachozeno, sport, procházky, plavání, fyzicky náročná práce...