



---

# STRAVOVACÍ DENÍK





# Stravovací deník

Jsem kluk  holka

Je mi ..... let

Měřím ..... cm

Vážím ..... kg

Dodržuji speciální stravovací režim:

ano  ne

Jaký .....

Město, ve kterém žiji: .....

## Návod k vyplnění

Uváděj přibližné velikosti porcí jednotlivých potravin, popřípadě počty kusů (např. 1 sklenice 0,25 l, 1 jablko, 1 müsli tyčinka, 1 plátek tvrdého sýra, 1 naběračka hrachové polévky).

Zapisuj co nejpřesněji množství a druh vypitých nápojů i to, jestli jsou ještě doslazené, např. cukrem.

Běžný režim znamená typický den, např. všední den strávený ve škole.

Zvláštní režim je například rodinná oslava, den strávený doma z důvodu nemoci apod.

V rámci pohybových aktivit uváděj např. rychlou chůzi po dobu 1 hodiny, aktivity s kamarády (bruslení, skateboard, kolo, fotbal), školní hodiny tělocviku, sportovní tréninky, výlety s rodiči (kolo, pěší). Mezi sportovní aktivity nepatří pěší cesta do školy, dobíhání autobusu, procházky s kamarády atd. Vždy ale uveď, jak dlouho jsi pohybovou aktivitu prováděl/a.

Jídelníček a ostatní aktivity uváděj v rozpisu vždy k hodině, která se jim nejvíce blíží.

Potravina	Běžné množství	Potravina	Běžné množství
Rohlík, houska	1 kus	Kompot	1 miska
Chléb	1 krajíc	Polévka	1 větší naběračka
Sladké pečivo	1 kus	Omáčka	3 malé naběračky
Müsli	3 hrsti	Maso, drůbež, ryby	1 plátek
Máslo, margarín	1 nabrání nožem	Brambory	1 velká naběračka
Džem, med	1 nabrání nožem	Rýže	1 velká naběračka
Šunka, tvrdý salám, tvrdý sýr	1 plátek	Těstoviny	1 velká naběračka
Tavený sýr	1 trojúhelníček	Knedlíky	4 plátky
Paštika	1/2 kelímku	Rýžový nákyp, zapečené těstoviny, žemlovka	1 porce
Párky, klobásy	2 nožičky	Sušenky, čokoláda, čokotyčinka	1 kus + nejlépe uvést značku
Jogurt	1 kelímek	Chipsy, solené oříšky apod.	1 hrst
Mléko	1 sklenice (0,2 litru)	Hamburger	1 kus
Tvarohový dezert	1 kelímek	Hranolky	1 porce
Tvaroh, Lučina	5 natření nožem	Dorty, zákusky, koláče	1 kus + nejlépe uvést jaký
Ovoce	1 kus	Nápoje	1 sklenice, hrnek, popř. objem láhve, kterou vypiješ
Zelenina	1 kus		
Salát	1 miska		

**PONDĚLÍ**

**Denní režim: běžný** ● **zvláštní** ●

	Jídelníček	Tekutiny	Kde jsem jedl, Kdo mi jídlo připravil	Pohybové aktivity	Další informace
<b>6:00</b>					
<b>7:00</b>					
<b>8:00</b>					
<b>9:00</b>					
<b>10:00</b>					
<b>11:00</b>					
<b>12:00</b>					
<b>13:00</b>					
<b>14:00</b>					
<b>15:00</b>					
<b>16:00</b>					
<b>17:00</b>					
<b>18:00</b>					
<b>19:00</b>					
<b>20:00</b>					
<b>21:00</b>					
<b>22:00</b>					

**ÚTERÝ****Denní režim: běžný**  **zvláštní** 

	Jídelníček	Tekutiny	Kde jsem jedl, Kdo mi jídlo připravil	Pohybové aktivity	Další informace
<b>6:00</b>					
<b>7:00</b>					
<b>8:00</b>					
<b>9:00</b>					
<b>10:00</b>					
<b>11:00</b>					
<b>12:00</b>					
<b>13:00</b>					
<b>14:00</b>					
<b>15:00</b>					
<b>16:00</b>					
<b>17:00</b>					
<b>18:00</b>					
<b>19:00</b>					
<b>20:00</b>					
<b>21:00</b>					
<b>22:00</b>					

**STŘEDA****Denní režim: běžný ● zvláštní ●**

	Jídelníček	Tekutiny	Kde jsem jedl, Kdo mi jídlo připravil	Pohybové aktivity	Další informace
<b>6:00</b>					
<b>7:00</b>					
<b>8:00</b>					
<b>9:00</b>					
<b>10:00</b>					
<b>11:00</b>					
<b>12:00</b>					
<b>13:00</b>					
<b>14:00</b>					
<b>15:00</b>					
<b>16:00</b>					
<b>17:00</b>					
<b>18:00</b>					
<b>19:00</b>					
<b>20:00</b>					
<b>21:00</b>					
<b>22:00</b>					

**ČTVRTEK****Denní režim: běžný** ● **zvláštní** ●

	Jídelníček	Tekutiny	Kde jsem jedl, Kdo mi jídlo připravil	Pohybové aktivity	Další informace
<b>6:00</b>					
<b>7:00</b>					
<b>8:00</b>					
<b>9:00</b>					
<b>10:00</b>					
<b>11:00</b>					
<b>12:00</b>					
<b>13:00</b>					
<b>14:00</b>					
<b>15:00</b>					
<b>16:00</b>					
<b>17:00</b>					
<b>18:00</b>					
<b>19:00</b>					
<b>20:00</b>					
<b>21:00</b>					
<b>22:00</b>					



**PÁTEK**

**Denní režim: běžný ● zvláštní ●**

	Jídelníček	Tekutiny	Kde jsem jedl, Kdo mi jídlo připravil	Pohybové aktivity	Další informace
<b>6:00</b>					
<b>7:00</b>					
<b>8:00</b>					
<b>9:00</b>					
<b>10:00</b>					
<b>11:00</b>					
<b>12:00</b>					
<b>13:00</b>					
<b>14:00</b>					
<b>15:00</b>					
<b>16:00</b>					
<b>17:00</b>					
<b>18:00</b>					
<b>19:00</b>					
<b>20:00</b>					
<b>21:00</b>					
<b>22:00</b>					



**SOBOTA****Denní režim: běžný ● zvláštní ●**

	Jídelníček	Tekutiny	Kde jsem jedl, Kdo mi jídlo připravil	Pohybové aktivity	Další informace
<b>6:00</b>					
<b>7:00</b>					
<b>8:00</b>					
<b>9:00</b>					
<b>10:00</b>					
<b>11:00</b>					
<b>12:00</b>					
<b>13:00</b>					
<b>14:00</b>					
<b>15:00</b>					
<b>16:00</b>					
<b>17:00</b>					
<b>18:00</b>					
<b>19:00</b>					
<b>20:00</b>					
<b>21:00</b>					
<b>22:00</b>					

**NEDĚLE****Denní režim: běžný ● zvláštní ●**

	Jídelníček	Tekutiny	Kde jsem jedl, Kdo mi jídlo připravil	Pohybové aktivity	Další informace
<b>6:00</b>					
<b>7:00</b>					
<b>8:00</b>					
<b>9:00</b>					
<b>10:00</b>					
<b>11:00</b>					
<b>12:00</b>					
<b>13:00</b>					
<b>14:00</b>					
<b>15:00</b>					
<b>16:00</b>					
<b>17:00</b>					
<b>18:00</b>					
<b>19:00</b>					
<b>20:00</b>					
<b>21:00</b>					
<b>22:00</b>					





OLIVOVA  
DĚTSKÁ  
LÉČEBNA

---

Bc. Miroslava Tichá,  
nutriční terapeutka, [ticha@olivovna.cz](mailto:ticha@olivovna.cz)

Bc. Vendula Večeřová  
nutriční terapeutka, [vecerova@olivovna.cz](mailto:vecerova@olivovna.cz)

[www.olivovna.cz](http://www.olivovna.cz)

