

**Identifikační štítek**

Pacient – jméno a příjmení:

Jsem ☐ kluk ☐ holka

Dodržuji speciální stravovací režim:

Je mi

let

☐ ano ☐ ne

Rodné číslo (číslo pojištění):

Měřím

cm

jaký:

Vážím

kg

Adresa tralého pobytu (případně jiná adresa):

Město, ve kterém žiji:

Návod k vyplnění: Uváděj přibližné velikosti porcí potravin popřípadě počty kusů (např. 1 sklenice 0,25l, 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 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	Potravina	Běžné množství
rohlík, houska	1 kus	mléko	1 sklenice (0,2 litru)	rýže, těstoviny	1 velká naběračka
chléb	1 krajíc	tvářohový dezert	1 kelímek	knedlíky	4 plátky
sladké pečivo	1 kus	tvářoh, Lučina	5 natření nožem	rýžový nákyp,	1 porce
müsli	3 hrsti	ovoce	1 kus	zapečené těstoviny, žemlovka	1 porce
máslo, margarín	1 nabrání nožem	zelenina	1 kus	sušenky, čokoláda, čokotyčinky	1 kus + nejlépe uvést značku
džem, med	1 nabrání nožem	salát	1 miska	chipsy, solené oříšky apod.	1 hrst
šunka, tvrdý salám, tvrdý sýr	1 plátek	kompot	1 miska	hamburger	1 kus
tavený sýr	1 trojúhelníček	polévka	1 větší naběračka	hranolky	1 porce
paštika	1/2 kelímku	omáčka	3 malé naběračky	dorty, zákusky, koláče	1 kus + nejlépe uvést jaký
párky, klobásy	2 nožičky	maso, drůbež, ryby	1 plátek	nápoje	1 sklenice, hrnek, popř. objem láhve, kterou vypije
jogurt	1 kelímek	brambory	1 velká naběračka		

PO	Denní režim: ☐ běžný ☐ zvláštní				
	jídelníček	tekutiny	kde jsem jedl, kdo mi jídlo připravil	pohybové aktivity	další informace
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					

ÚT	Denní režim: ☐ běžný ☐ zvláštní				
	jídelníček	tekutiny	kde jsem jedl, kdo mi jídlo připravil	pohybové aktivity	další informace
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					

ST	Denní režim: ☐ běžný ☐ zvláštní				
	jídelníček	tekutiny	kde jsem jedl, kdo mi jídlo připravil	pohybové aktivity	další informace
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					

ČT	Denní režim: ☐ běžný ☐ zvláštní					Fm-L009-040-KTVL-003, strana 3/4
	jídelníček	tekutiny	kde jsem jedl, kdo mi jídlo připravil	pohybové aktivity	další informace	
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						

PÁ	Denní režim: ☐ běžný ☐ zvláštní				
	jídelníček	tekutiny	kde jsem jedl, kdo mi jídlo připravil	pohybové aktivity	další informace
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					

SO	Denní režim: ☐ běžný ☐ zvláštní					Fm-L009-040-KTVL-003, strana 4/4
	jídelníček	tekutiny	kde jsem jedl, kdo mi jídlo připravil	pohybové aktivity	další informace	
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						

NE	Denní režim: ☐ běžný ☐ zvláštní				
	jídelníček	tekutiny	kde jsem jedl, kdo mi jídlo připravil	pohybové aktivity	další informace
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					