

## AUDIT-HRAJ O ZEMI

**Předmět auditu:** jídlo, třídenní jídelníček, porovnání

**Objekt auditu:** Jarmila Weberová, Kristýna Čermáková

**Jména:** Tůmová, Rédlová, Dvořáková, Čermáková, Babinská, Chalupná

**Třída a škola:** V3.A, 1.české gymnázium v Karlových Varech

### Třídenní jídelníček paní Weberové

**1.den-snídaně**-salát(č.řepa, mrkev, hrášek, kukuřice, cibule) a 1 rohlík a ½ litru čaje

**Svačina**-zákusek

**Oběd**-salát(jako sníd.) a 1 rohlík 1,5 l vody s citronem

**Svačina**- makový závin

**Večeře**- 1 buřtík :D a krajíc chleba a 3dl vína

**Fyzická aktivita**-40km na kole

**2.den-snídaně**-salát(č.řepa...) a 1 rohlík a makový závin a ½ l čaje

**Svačina**-nic

**Oběd**-kuře, kaše, hlávkový salát, 4dl čaje

**Svačina**- nanuk, ½ l vody s citronem

**Večeře**-makový závin

**Fyzická aktivita**-25km na kole

**3.den-snídaně**-jogurt, musli, ½ l čaje

**Svačina**-jablko

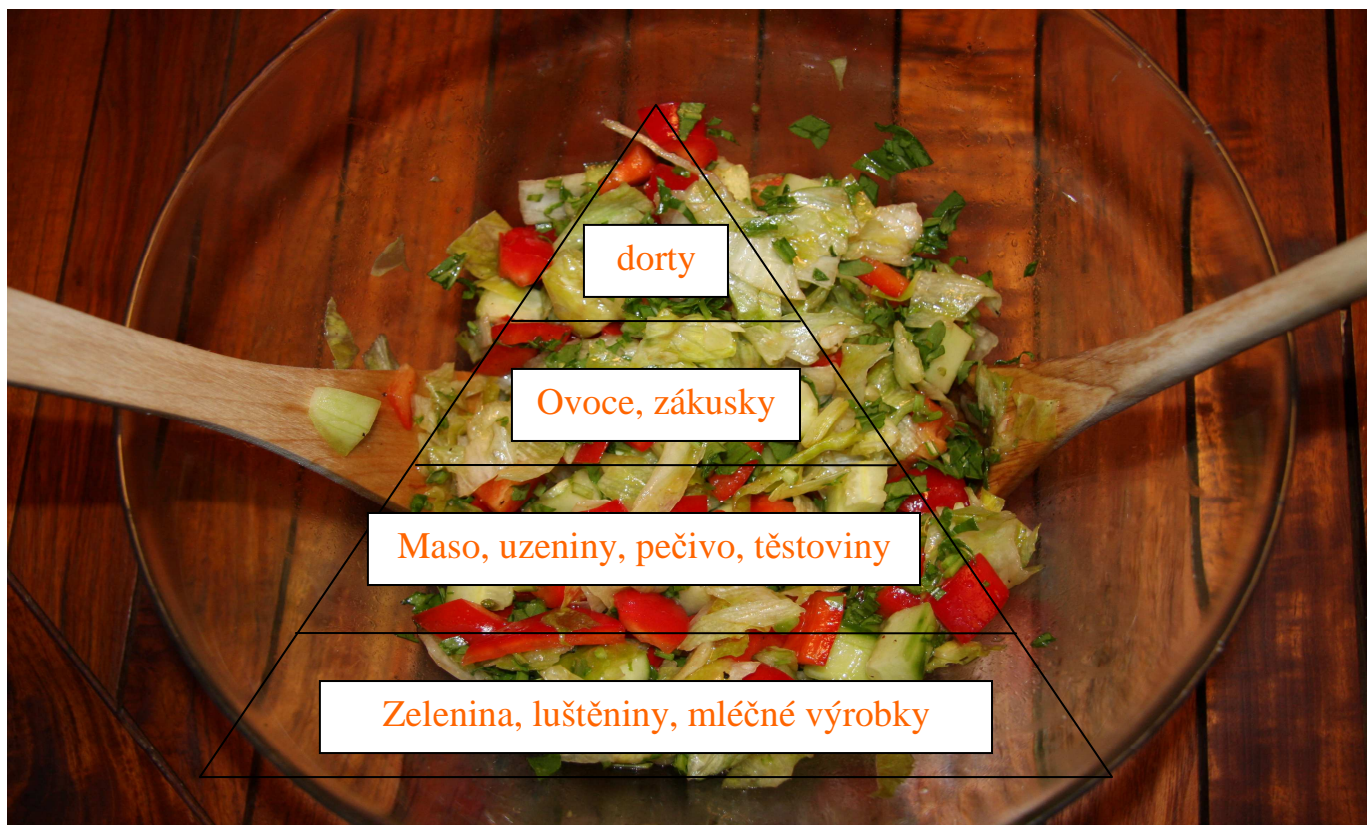
**Oběd**-polévka luštěninová, grundle, čaj

**Svačina**- nanuk

**Večeře**-špagety s rajskou omáčkou, čaj

**Fyzická aktivita**-chůze 2km





*Pyramida J.Weberové*

### Tabulka podle tří denního jídelníčku paní profesorky Weberové

Den	Nutriční hodnota	Chutnost pokrmů	Poměr jídla a fyzické aktivity	Stravovací návyky objektu	(Ne)Dostatečné množství pití	(Ne)Dostatečné množství jídla
1. den	9157 KJ	1	Vyvážené	Žádné	Dostatečné	Dostatečné
2. den	6855 KJ	1	Vyvážené	Žádné	Dostatečné	Dostatečné
3. den	7938 KJ	2	Dobré	Žádné	Dobré	Dostatečné

**Poznámka:** Chutnost pokrmů je udělena známkami – 1 (nejlepší) - 5 (nejhorší)

Stravování paní Weberové je zdravé, je bohaté na vitamíny. Pije hodně tekutin, je fyzicky aktivní.

### Třídenní jídelníček Kristýny Čermákové

1.den- Snídaně-Cereálie

Svačina-jablko, sušenka Mila

Oběd- š.jídelna-špagety

Svačina-bílý jogurt

Večeře-chléb se sýrem

Tekutiny:Mattoni, čaj

Fyzická aktivita:hodina TV, 18:00-20:00-tancování

2.den- Snídaně-----



**Svačina**-bebe sušenky

**Oběd**-š.jídelna-kuře s bramborem

**Svačina**-zeleninový salát

**Večeře**-zapečené toasty

**Tekutiny**:Voda, mléko, čaj

**Fyzická aktivita**:16:00-19:00-in-line brusle

**3.den**- **Snídaně**-bábovka

**Svačina**.rajče, okurka

**Oběd**-rajská omáčka s nudlemi

**Svačina**-trdelník, zmrzlina

**Večeře**-kuřecí maso s bramborovou kaší

**Tekutiny**:ochucená voda

**Fyzická aktivita**:07:00-18:00- taneční závody

### Tabulka podle tří denního jídelníčku Kristýny Čermákové

Den	Nutriční hodnota	Chutnost pokrmů	Poměr jídla a fyzické aktivity	Stravovací návyky objektu	(Ne)Dostatečné množství pití	(Ne)Dostatečné množství jídla
1. den	7787 KJ	2	Vyvážené	Žádné	Dobré	Dostatečné
2. den	6010 KJ	3	Vyvážené	Žádné	Dostatečné	Dobré
3. den	6384 KJ	1	Vyvážené	Žádné	Dobré	Dostatečné

