

Jídelníček

Harek

snídaně

chleba s máslem a salámem ~~25g~~ 1x

svačina

chleba s máslem a salámem ~~250g~~ 2x
Sablko 2x

oběd

rýže s omáčkou

večeře

paláčky 3x
s marmeládou

1

4x

2

4,5 litru

3

ANO 7:15

4

ANO Neboj

5

ANO

6

a) svačina, večeře ~~20%~~ 20%
b) snídaně, svačina, oběd, večeře 40%
c) oběd 20%
d) snídaně, svačina, oběd, večeře 50%

7

ovoce a zelenina 30%
ostatní 70%

8

Běhal jsem v 18:15.

30min s Davidem

Hrál jsem street fotbal min. 1hod

9

1176 kcal

10

Ve škole
Doma

Jím v bídě

146
500
250
280

Ne veruší

- 1) více jíst ovoce
- 2) více se pohybovat
- 3) vícekrát jíst
- 4) méně pít
- 5)

Jídelníček

David

- 1) snídaně - chleba + máslo, čaj
oběd - omáčka + ryže, jablko
večeře - 2x palačinka

snídaně: rohlík se sýrem 1x

snídaně: chleba s máslem + marmeládou
+ paprika 1x

- 2) včera jsem jedl 5x.
- 3) včera jsem vypil přibližně 3,5 litru.
- 4) Snídal jsem v 7:20 a naposled jsem jedl v 18:30
- 5) Strava mi stačila, hlad jsem neměl.
- 6) Ano, chutnala, jinak bych je nejedl.
- 7) d,
- 8) a) ~~20~~²⁰% b) ~~15~~¹⁵% c) 20% d) 20%
- 9) ~~18:15~~ 18:15 běh - 40 min. s Markem
- 10) ~~street~~ street football 1 hodinu
- 11) jím v klidu a doma nebo ve škole

1. jíst víc ovoce
2. víc pohybu
3. víc zeleniny
4. méně sladkosti
5. ~~méně~~ méně přif

úkolůvek

1. já - 1 sušenka, suchý chléb ~~50g~~ omáčka ovýš 30g, 3 chléba ve vejčích ~~30g~~
martin - chléba s máslem a sušenku 100g, omáčka a krdlička 30g,
jablko 100g, kapečkové křesťoviny 200g

2. hráb
já - 4 hráb

3. martin - 25 l
já - 1,63 l

4. ano - ~~2,30 2h 30min~~ 7:30 15
ano - ~~2h~~ 7:30

5. ano sláčila mi martin
ano sláčila mi já

6. ano martin
ano já

7. a) d) a)

8. a) martin 2l
a) 15% já a) 16%
b) 15% b) 24%
c) 30% c) 30%
d) 40% d) 30%

9. ~~klouček na myš jsem rozdělil~~
já mo jsem rozdělil

10. martin - 900 kcal

Já - 267

85

952 kcal

1052 = 1452 kcal

11. v křídle
v pokoji
televize, computer

Vídelník

Tomáš Kely

1. Snídani - čerstvý chléb a máslo a marmeláda
Svačina - jsem měl jablko a čokoládu
Oběť - ~~ráno~~ ~~poté~~ zeleninová pol. a rizoto čaj

večeře - rizoto

2. 4 jsem

Pít

3. 3 litry tekut. - čistá voda, čaj, limonáda.

4. Ano. 7:00 hod

5. Ne neměl jsem hla měl jsem dost

6. Ano jinak byl si nedal.

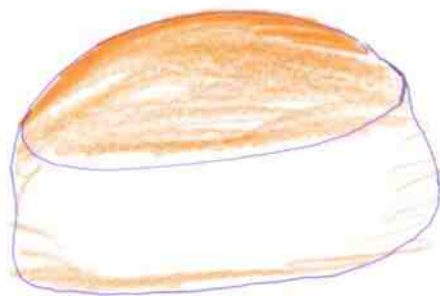
7.

$$a_j = 25\%$$

$$b_j = 5\%$$

$$c_j = 10\%$$

$$d_j = 60\%$$



8. Hra jsem Fotbal asi 1,5 hod s treninkem.

9. Ne já kdys jsem tak si sedbu a

10. mě jsem 1732 kcal
zmin si to

1. Rad Byl Jedl zravěji

2. více masa

3. více zeleniny

4. ubrat sedění pc.

5. ~~více~~ více pití.

Jidelníček

Fila

1) snídave snídave: houska s máslem a marmeládou

svačina: 1 rohlík se sýrem,

oběd: ryba.

svačina: 1 chleba se sýrem

večeře: špagety se sýrem.

2) víra jsem žil 5x

3) víra jsem vyjel 3,5l

4) ano, směl.

naposled jsem žil ve 7:15.

5) ano strava mi stála.

6) ano jednu širou žilku mi celkem chutnala.

7) přivábil bych ho do skupiny D.

8) zeleniny bylo 30 procent.

kuř, sladkosti: 40%

maso, ryby, dužba, vejce: 20%

obiloviny, sýr, těstoviny, pečivo 50%

9) věra jsem nemohl, mám něco s bolerem, ale jinak sportuji každý den.

10) 1960 kcal.

11) nejčastěji jsem v hradyni v stolu, a v hradu.

1. má gíst
2. má ovoco
3. má pít
4. ~~víc~~ volybu