



1. 5x Dobrý
2. 1/ vody (ne n.) Dobrý
3. K smítání bílé kafe naposled kolem 21hod. Moc pozdě ale dobrý
4. Strava bylo dostatek (neprojetím se) ✓
5. Někteří méně **sis. má** | dát ne co lepšího
6. Švačina maso, pečivo ✓  
oběd zelenina ✓  
dřev. sladkosti ovoce ✓  
večeře testering ✓  
po večeři b, c ✓
7. 25% ✓
8. Jídla na kole do školy + chůze ✓
10. Jim ve škole nebo doma ✓  
Doma při jídle vždy PC

1. 2x jsem jedl mi ŠPATNĚ
2. 2l vody ŠPATNĚ DENĚ MÁŠ VYPÍT ASPOŇ 5L
3. Nesnídal jsem. a na posed jsem jedl tolem 4.4 bocko. ŠPATNĚ
4. Jo stačila. Me neměl.
5. Jo chtěla
- 6.

- a) rováčima
- b) oběd
- c) večere
- d) oběd.



7. -20% ovce a zelnika 5% kuku 60% maso.... 15% obiloviny...  
 8. jo absolut. Jelenou vyčistou hodinu a pol



9. nevím



10. Jim normálně u sedlu a vhlidu a přitom houkam na televizí.



1) 5x ✓

2) asi 3x dobry

3) Nesmídařna . NAPOSLED SEM 3EDL 10k dobry

4) stářila a neměl sem hlad ✓

5) chutnalařmi jednodliva řidla ✓

6) b, d ✓

17) ~~1)~~ 1) 0%  
2) 25%  
3) 0%  
4) ~~45%~~ 45%  
bez ovce?  
ö

8) opravoval řem auta asi 4 hodiny  
✓ dobry

9) NEVIM ✓

10) v řidelně a domer vyřadně

1) 4x ✓

2) 1l no brý

3) 12, 19:00 :0 bez shídaně

4) ja měl sem hlad si hě co kup

5) ja, \* OK

6) b, c, d, A co zelenina? maly! eos

7) Ovoc a zelenina 0% Budej + lutei

tu a sladkosti 25% OK

mas, ryby, chutn 25% OK

~~chutn~~ abeloumy pps loba pima 50 Dobry

8) Ne Ty henaš trehink? Vera m

9) Neviš Ja taky he

10) Ustadi, dal pil ma pil, ~~me~~ medaly No to je dobry

jasny voo

1) 4x

2) 21

3) hejpo zdějc 8<sup>00</sup> večer

4) aby jšhe hómóli hlad ale nepřejídát se

5) Aby mi vše chutnálo

6) a) snídaně, svačina

b)

c) oběd

d) večeře

7) tak 35% ovoce

45% masa

20% obiloviny, rýže

8) by aspoň 1 hodina dětí sport

9) Šhe nikdo nekontrol

10) u stolů n n pc.

1) # snídaně, oběd, svačina, večeře ✓

---

2) asi 1 litr vody a 1 litr džusu. ✓

---

3) Jo. Asi v 8<sup>00</sup> večer ✓

---

4) stačila hlad jsem neměl ✓

---

5) Jo až na oběd byl kouseček faj. ✓

---

a co si měl k obědu?

---

6) a) svačina, oběd

b)

c) večeře

d) snídaně

a byča nebyla? ✓

7) 20% ovoce a zelenina  
50% maso a ryby  
30% obiloviny, kůže

1) Jist minimalne 4x denne

4x / d  
1x / d

2) Jist minimalne 2x

2x / d

3) ~~Snidat~~ Snidat

Snidat / d

4) Jist v hlicu

1x / d  
2x / d  
3x / d

5) Spasovat vspani 1 h. denne

1x / d  
2x / d

6) Jist mapasled 2 hodiny pred spanim

2x / d

1x / d

2x / d

3x / d