

Moje jídlo

Je mi 11–15 let

Datum: od:

do:



Týdenní záznam – kontrola, zda mám pestrou stravu.
Snadno zjistím, čeho jím málo a čím se naopak přejídám.

Co je to porce?

- množství jídla jako pěst
- množství jídla jako je pootevřená pěst
- množství jídla jako je dlaň
- polévková lžice
- čajová lžička
- 250 ml

Skupiny potravin a jejich příklady.
Více na www.fitkonto.cz

	OBILNINY, PEČIVO, TĚSTOVINY, RÝŽE	OVOCE	ZELENINA	MASO, RYBY, VEJCE, LUŠTĚNINY	MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY	TUKY A SLANÉ POCHUTINY	CUKR A SLADKOSTI	VODA A NESLAZENÉ NÁPOJE	SLAZENÉ NÁPOJE
	<p>houška, rohlík, obilninové kaše, ovesné vločky, koláče, buchty, bábovka, palačinka, lívance, oplatky, müsli tyčinky nebo sladké cereálie (kuličky, krupinky)...</p> <p>těstoviny, rýže, knedlíky (houskové, bramborové, ovocné), pizza, chléb...</p>	<p>ananas, banán, borůvky, broskve, citróny, grapefruit, hrozny, hrušky, jablka, jahody, kiwi, maliny, mandarinky, meruňky, pomeranč, švestky, nebo také ovocné pyré (přesnídávka)...</p> <p>džus 100% nebo smoothie...</p> <p>džem, marmeláda, sušené ovoce...</p>	<p>vařené brambory, syrová nebo dušená a grilovaná zelenina</p> <p>např.: brokolice, cuketa, fazolky, paprika, kedlubna, květák, okurka, rajčata, ředkvičky, listový salát, špenát, zelí, hrášek, kukuřice, mrkev, pórek, olivy, červená řepa, meloun...</p> <p>bramborová kaše, šťouchané brambory, hranolky, krokety...</p>	<p>plátek masa (hovězí, vepřové, drůbeží, mleté, ryba), uzenina (výjimečně)</p> <p>ryba alespoň 2x týdně, 3 plátky šunky = půl porce, 1 vejce = 1 porce</p> <p>uvařená čočka, hrách, cizma, fazole...</p>	<p>mléko neochucené, ochucené, jogurtové mléko, mléčné nápoje a koktejly...</p> <p>tvářoh, tvářohová pomazánka, jogurt, puding mozzarella, cottage...</p> <p>tvářohový krém, tavený sýr, strouhaný sýr...</p> <p>tvrdý sýr (asi 3 plátky)</p>	<p>rostlinný tuk, olej, máslo, sádlo, majonéza, kečup, hořčice, ocet...</p> <p>nesolené ořechy a semínka, arašídové máslo, kakaovo-oříšková pomazánka (jen 1 porce za den)</p> <p>Zde je tuk, kterým obohacujeme jídlo tj. mažeme na pečivo, lijeme do salátu. <i>Není to tuk, který se používá při přípravě jídel v teplé kuchyni a ten, který je součástí tučných jídel.</i></p>	<p>cukr, med, javorový sirup...</p> <p>1 lízátko, 10 želatínových medvídků, 4 kostičky čokolády, půl čokoládové tyčinky, kopeček zmrzliny, 1 nanuk...</p>	<p>voda nebo voda s citronem, neslazené čaje...</p> <p>minerální a jemně ochucené minerální (jen 2 porce za den)</p>	<p>sladké limonády, ředěné ovocné džusy, voda se šťávou, slazený čaj, kolové nápoje...</p> <p>(100% džus patří do ovoce)</p> <p>V den, kdy více sportuji, mohu 2–3 porce.</p>
Kolik porcí by mělo být:	4–5 porcí	2–3 porce	4 porce	2–3 porce	3 porce	2–3 porce	1–2 porce	8–10 porcí	0–1 porce
pondělí									
úterý									
středa									
čtvrtek									
pátek									
sobota									
neděle									

Pozor, balení mohou být větší než 1 porce!

Když sním porci – škrtnu jeden symbol 😊.

Když nevíš, do které skupiny tvé jídlo patří, podívej se na www.fitkonto.cz