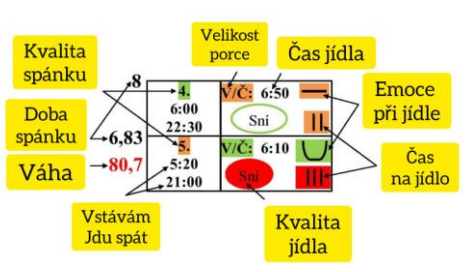


# PŮLLITROVÝ JÍDELNÍČEK

## (legenda)

**SPÁNEK** -> **Parádní** (jsem odpočatý/á)  
 (kvalita) -> **Neklidný** (nic moc)  
 -> **Špatný** (jsem nevyspalý/á)



**Smoothie** (ovoce/zelenina) -> **S**

OK (velikost porce i kvalita jídla)

Větší porce  
 POZOR (na kvalitu jídla nebo čas konzumace)

POZOR (velikost, kvalita i čas)  
 Přejídání se (zbytečně velká porce)  
 Několik chodů po sobě

**STOP/ŠPATNĚ**  
 (+ ještě velká porce/přejídání)

Označení **VELIKOSTI PORCE** a **KVALITY JÍDLA** "semaforovým" systémem.

**STOP/ŠPATNĚ (velikost, kvalita i čas)/ NOČNÍ STRAVOVÁNÍ**

Snídaně -> **Sní**  
 Svačinka -> **Sva**  
 Polévka -> **P**  
 Oběd -> **O**  
 Večeře -> **V**  
 Dezert -> **D**

**Další porce jídla -> DPJ**  
 (představuje další "hlavní" jídlo, které sníme "navíc" - např. si dáme oběd/večeři a za nějakou dobu se ještě jdeme dorazit dalším jídlem, které je za jiných okolností rovno běžné obědové nebo večeřové porci.)

Uspokojivě jsem se najedl(a) -> **U**

Zbytečná laskomina 3 porce (sladká i slaná) -> **ZL (3)**  
 (sušenky, bonbóny, brambůrky, tyčinky atd. -> 1 porce = 30 gramů)

Ovoce -> **Ovo**  
 Zelenina -> **Zel**

**ZL (C) -> C = cukr = sladká**  
**ZL (S) -> S = sůl = slaná**

Káva, 2 cukry / Káva, 3 medy -> **KC (2) / KM (3)**  
 Slazená minerálka (0,5 litru) -> **SM (0,5)**  
 Slazená limonáda (1,5 litru) -> **SL (1,5)**  
 Ostatní nápoje (0,7 litru) -> **ON (0,7)**

(Např. voda slazená štávou, slazený čaj, light nápoje, džusy atd.)

### BMD - Blíže Měřitelná Data

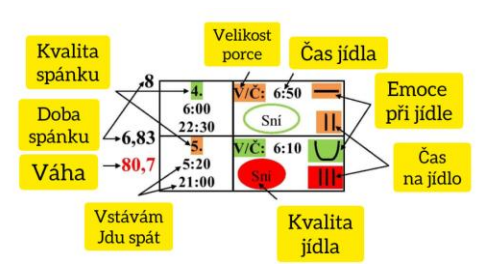
(finální součet důležitých dat z jednotlivých dní pro snadnější vyhodnocování v budoucnu)

U každé **PORCE** si stručně, ale srozumitelně, napište, co jste konkrétně k jídlu (pití) měli, abyste s tím mohli vy nebo i někdo jiný do budoucna pracovat a najít pro to **lepší alternativu**.

# PŮLLITROVÝ JÍDELNÍČEK

## (legenda)

**SPÁNEK** -> **Parádní** (jsem odpočatý/á)  
 (kvalita) -> **Neklidný** (nic moc)  
 -> **Špatný** (jsem nevyspalý/á)



**Smoothie** (ovoce/zelenina) -> **S**

OK (velikost porce i kvalita jídla)

Větší porce  
 POZOR (na kvalitu jídla nebo čas konzumace)

POZOR (velikost, kvalita i čas)  
 Přejídání se (zbytečně velká porce)  
 Několik chodů po sobě

**STOP/ŠPATNĚ**  
 (+ ještě velká porce/přejídání)

Označení **VELIKOSTI PORCE** a **KVALITY JÍDLA** "semaforovým" systémem.

**STOP/ŠPATNĚ (velikost, kvalita i čas)/ NOČNÍ STRAVOVÁNÍ**

Snídaně -> **Sní**  
 Svačinka -> **Sva**  
 Polévka -> **P**  
 Oběd -> **O**  
 Večeře -> **V**  
 Dezert -> **D**

**Další porce jídla -> DPJ**  
 (představuje další "hlavní" jídlo, které sníme "navíc" - např. si dáme oběd/večeři a za nějakou dobu se ještě jdeme dorazit dalším jídlem, které je za jiných okolností rovno běžné obědové nebo večeřové porci.)

Uspokojivě jsem se najedl(a) -> **U**

Zbytečná laskomina 3 porce (sladká i slaná) -> **ZL (3)**  
 (sušenky, bonbóny, brambůrky, tyčinky atd. -> 1 porce = 30 gramů)

Ovoce -> **Ovo**  
 Zelenina -> **Zel**

**ZL (C) -> C = cukr = sladká**  
**ZL (S) -> S = sůl = slaná**

Káva, 2 cukry / Káva, 3 medy -> **KC (2) / KM (3)**  
 Slazená minerálka (0,5 litru) -> **SM (0,5)**  
 Slazená limonáda (1,5 litru) -> **SL (1,5)**  
 Ostatní nápoje (0,7 litru) -> **ON (0,7)**

(Např. voda slazená štávou, slazený čaj, light nápoje, džusy atd.)

### BMD - Blíže Měřitelná Data

(finální součet důležitých dat z jednotlivých dní pro snadnější vyhodnocování v budoucnu)

U každé **PORCE** si stručně, ale srozumitelně, napište, co jste konkrétně k jídlu (pití) měli, abyste s tím mohli vy nebo i někdo jiný do budoucna pracovat a najít pro to **lepší alternativu**.

### EMOCE PŘI JÍDLĚ

**:-)** - jídlo si vědomě užívám, vnímám *chutě* a *vůně*, mám z něj parádní náladu a dělá mi dobře.  
**:-/** - jídlu nevěnuji dostatečnou pozornost, jím při další činnosti (mobil/TV/práce/čtení atd.)

**:-)** - jím ve stresu, za běhu, duchem nepřítomen, při jídle řeším další spoustu záležitostí, co s jídlom vůbec nesouvisí.

### ČAS NA JÍDLŮ

**I** - jím pomalu, vědomě a jídlo si vychutnávám a věnuji mu dostatek svého času.  
**II** - jím rychle, ve *stoje*/spěchu, jídlo si moc nevychutnávám a většinou u toho ještě něco dělám.  
**III** - jím za běhu, jídlo rychle zhltnu, aniž bych ho nějak více zaregistroval(a) a užíval(a) si ho.

### EMOCE PŘI JÍDLĚ

**:-)** - jídlo si vědomě užívám, vnímám *chutě* a *vůně*, mám z něj parádní náladu a dělá mi dobře.  
**:-/** - jídlu nevěnuji dostatečnou pozornost, jím při další činnosti (mobil/TV/práce/čtení atd.)

**:-)** - jím ve stresu, za běhu, duchem nepřítomen, při jídle řeším další spoustu záležitostí, co s jídlom vůbec nesouvisí.

### ČAS NA JÍDLŮ

**I** - jím pomalu, vědomě a jídlo si vychutnávám a věnuji mu dostatek svého času.  
**II** - jím rychle, ve *stoje*/spěchu, jídlo si moc nevychutnávám a většinou u toho ještě něco dělám.  
**III** - jím za běhu, jídlo rychle zhltnu, aniž bych ho nějak více zaregistroval(a) a užíval(a) si ho.