



Co je to vlastně jídelní režim a proč je důležité jej dodržovat?











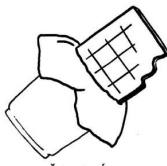

Jídelní režim znamená, že během dne bychom měli jíst pravidelně, a to v šesti denních dávkách v rozmezí 2 - 3 hodin. Chráníme se tak velmi dobře před tloustnutím - tedy nadměrným ukládáním tuku v našem těle.

Nyní před sebou vidíš jídelníček kamaráda Honzy. Dokážeš najít všechny chyby v jeho jídelním režimu?



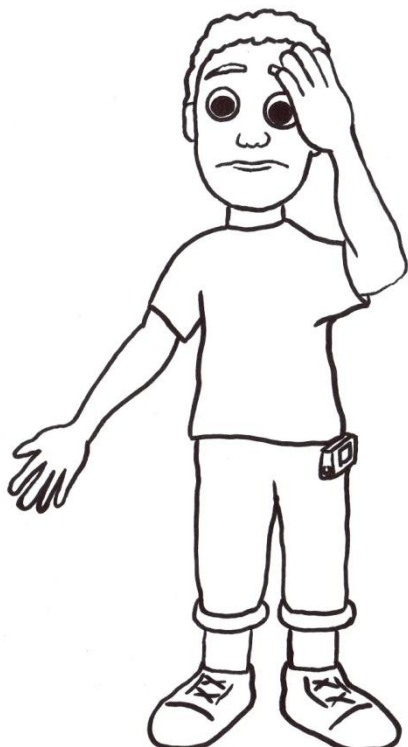


## Pracovní list č. 3 Jídelní režim

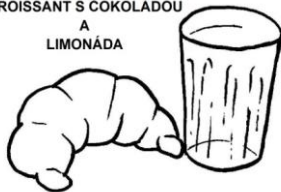
10:00 	CROISSANT S ČOKOLÁDOU A LIMONÁDA 	 VE ŠKOLE NA CHODBĚ S KAMARÁDY
12:00 	PEČENÉ KUŘE S BRAMBOREM A ČAJ 	U STOLU VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ 
15:00 	JOGURT A ROHLÍK 	DOMA U STOLU 
16:00 	TŘI POVIDLOVÉ BUCHTY 	DOMA U TELEVIZE 
17:00 	RIZOTO S DRŮBEŽÍM MASEM A ZELENINOU 	DOMA U STOLU 
18:00 	PYTÍK SMAŽENÝCH BRAMBOROVÝCH LUPÍNKŮ 	U POČÍTAČE 
21:00 	ČOKOLÁDA 	V POSTELI 



## Pracovní list č. 3 Jídelní režim



CROISSANT S ČOKOLÁDOU  
A  
LIMONÁDA



Honza jedl první jídlo velmi pozdě – vynechal snídani, croissant s čokoládou a limonáda není zrovna nejlepší výběr a jistě víš, že jíst by se mělo v sedě a bez jiné činnosti.



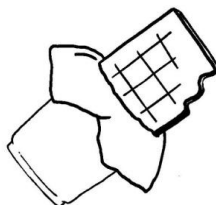
TŘI POVIDLOVÉ BUCHTY

Tři buchtiky jsou trochu moc. Nehledě na to, že to bylo mimo jídelní režim. Navíc Honza nejedl u stolu, a díval se při jídle na televizi.



PYTLÍK SMAŽENÝCH  
BRAMBOROVÝCH LUPÍNKŮ

Celý balíček bramborových lupínků, večer a ještě ke všemu u počítače. Honzík by se měl stydět!



ČOKOLÁDA

Čokoláda není před spaním to pravé. A řekněte, je vhodné jíst v posteli?