

DENNÍ AKTIVITA

Jméno:

Vzor

Příjmení:

Vzorovič

ročník nar.:

2004

aktuální váha:

58

datum:

9.1.2017

trvání (v min.)	aktivita (u jídla a pití přesný popis a gramy/litry cca) od 0:00 do 23:59	KJ výdej	KJ příjem
420	spánek		
3	oblékání		
15	snídaně - 0,2 čaj, krajíc chleba, máslo, džem, 0,3 jablečný džus		
10	ranní hygiena		
2	chůze ze schodů		
6	chůze		
4	čekání na bus ve stoje		
15	doprava busem v sedě		
10	chůze		
225	učení v sedě		
20	přechody po škole vč schodů		
8	TV běh cca 800m		
28	TV míčové hry		
10	svačina - tatranka, jablko		
2	pitný režim ve škole 1l voda s citrónem		
32	oběd - 0,3l hov.vývar, bramborová kaše 150g, uzený plátek 100g, švestk. kompot 0,2l		
10	chůze		
8	doprava autem		
2	chůze do schodů		
30	odpočinek v leže se spánkem		
65	psaní úkolů a učivo v sedě		
11	svačina - hruška, jogurt bílý 100g		
1	pití - 0,4l ovocná šťáva		
3	chůze ze schodů		
8	chůze		
6	čekání na bus v stoje		
21	doprava busem ve stoje		
4	chůze		
6	převlékání		
11	rozcvičení		
58	plavecký trénink		
12	protažení		
12	převlékání		
7	chůze		
16	doprava autem		
5	chůze		
2	doprava výtahem		
2	svlékání		
49	večeře - 200g bramborový salát, smažený vepřový řízek 200g, čokoláda 60g, čaj 0,4l		
43	odpočinek v leže bez spánku		
35	večerní hygiena		
35	dívání na televizi v sedě		
2	pití - 0,5l čistá voda		
46	PC v sedě		
120	spánek		
1440	celkem (musí být 1440)		

DENNÍ AKTIVITA

Jméno.

Příjmení**ročník nar.****aktuální váha**

datum: pondělí

[illegible]