Planer posiłków, wody i ruchu na tydzień

od 6 lat i rodzina

Tydzień posiłków z kółkiem „warzywo w każdym posiłku”, kubki wody, minuty ruchu, lista zakupów według talerza i „nowy smak tygodnia”.

Mój tydzień posiłków

Imię: _____ Data: _____

1 Wpisz, co jesz. Kółko zamaluj, gdy w posiłku było warzywo albo owoc.

dzień	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	warzywo w każdym?
pon.						○
wt.						○
śr.						○
czw.						○
pt.						○
sob.						○
niedz.						○

Woda i ruch

Imię: _____ Data: _____

2 Zamaluj kubek za każdą szklankę wody. Dzieci 4–9 lat potrzebują ok. 7 szklanek płynów dziennie, 10–18 lat – ok. 8–10.

dzień	1	2	3	4	5	6	7	8
pon.	○	○	○	○	○	○	○	○
wt.	○	○	○	○	○	○	○	○
śr.	○	○	○	○	○	○	○	○
czw.	○	○	○	○	○	○	○	○
pt.	○	○	○	○	○	○	○	○
sob.	○	○	○	○	○	○	○	○
niedz.	○	○	○	○	○	○	○	○

3 Zaznacz ruch: ile minut ćwiczyłeś, biegałeś, tańczyłeś lub jeździłeś na rowerze? Dzieci potrzebują średnio co najmniej 60 minut ruchu dziennie.

dzień	co robiłem?	ile minut?	≥ 60 min
pon.			○
wt.			○
śr.			○
czw.			○
pt.			○
sob.			○
niedz.			○

Lista zakupów i nowe smaki

Imię: _____ Data: _____

4 Lista zakupów na tydzień – według grup talerza.

warzywa i owoce	zbożowe	białkowe i mleczne	inne

5 Nowy smak tygodnia: czego spróbowałem pierwszy raz?

1. Spróbowałem:

2. Smakowało mi, bo / nie smakowało mi, bo:

3. Spróbuję jeszcze raz w wersji: