

Zadbaj o posiłki

Wydrukuj tę kartę pracy i uzupełniaj codziennie.

W kółko wpisz cyfrę od 1 do 5, w zależności od tego, na ile oceniasz dany czynnik.

Przykładowo: jeżeli zjadłaś 4 posiłki, a normalnie jesz 5, oceń regularność na "4". Jeżeli wszystkie Twoje posiłki były z produktów nieprzetworzonych, oceń je w danym dniu na "5", ale jeżeli dwa z nich były np. gotowcem o słabym składzie - oceń je na "3". Ocena w tej skali zależy od Ciebie! Liczy się to, żeby dbać o wymienione czynniki i obserwować postęp :)

Jakie dziś były twoje posiłki?	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
Regularne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Smaczne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Odżywcze	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dobrze zbilansowane	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sycące	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Satysfakcjonujące	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spokojne (bez pośpiechu)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
W pozytywnej atmosferze	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ZAZNACZ TAK/NIE

Czy zjadłaś dziś
słodczy?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

