

Příloha 1: Souhlas etické komise FTVS UK



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín
tel.: 220 171 111
<http://www.ftvs.cuni.cz/>

Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

k projektu diplomové práce, zahrnující lidské účastníky

Název: Tělesné složení triatlonistů v závislosti na stravovacích zvyklostech

Forma projektu: diplomová práce

Autor (hlavní řešitel): Bc. Zuzana Pleskotová

Školitel : Mgr. Ivana Kinkorová, PhD.

Popis projektu: Cílem této práce bude analýza tělesného složení skupiny triatlonistů pomocí bioelektrické impedance a sledování změn ve vybraných komponentách a dále analýza stravovacích zvyklostí ve vybraných obdobích.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky: V této práci nedochází k používání invazivních metodik.

Etické aspekty výzkumu: Experimentální část diplomové práce bude provedena v souladu s těmito vypracovanými směrnicemi: „Mezinárodní etické směrnice pro biomedicínský výzkum zahrnující lidské účastníky“.
Výsledky ani osobní data nebudou zveřejněny.

Informovaný souhlas (přiložen)

V Praze dne 22.3.2010

Podpis autora:

Vyjádření etické komise UK FTVS


Složení komise: Doc. MUDr. Staša Bartůňková, CSc.
Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.
Doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 088/2010
dne: 2.4.2010

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro provádění biomedicínského výzkumu, zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.




podpis předsedy EK

Informovaný souhlas

Název studie (diplomové práce): Tělesné složení a výživové zvyklosti triatlonistů

Popis: Cílem této práce bude analýza tělesného složení skupiny triatlonistů pomocí bioelektrické impedance (přístroj Bodystat Quadscan 4000) a sledování změn ve vybraných komponentách a dále analýza stravovacích zvyklostí ve vybraných obdobích pomocí zaznamenávání příjmu energie.

Informovaný souhlas:

- Přečetl jsem si informaci o klinické studii a bylo mi umožněno položit řešiteli odpovědnému za studii jakýkoliv dotaz ohledně průběhu klinické studie jak před tak během jejího konání.
- Víím, že účast ve studii je dobrovolná a mohu od ní kdykoliv bez udání důvodu odstoupit

Souhlasím s účastí v klinické studii a zveřejněním výsledků studie

Jméno probanda:

Datum:

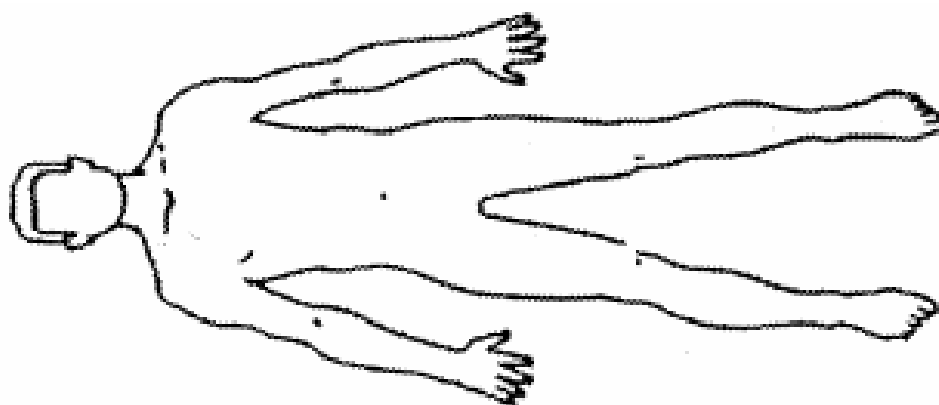
Podpis:

Jméno řešitele: Bc. Zuzana Pleskotová

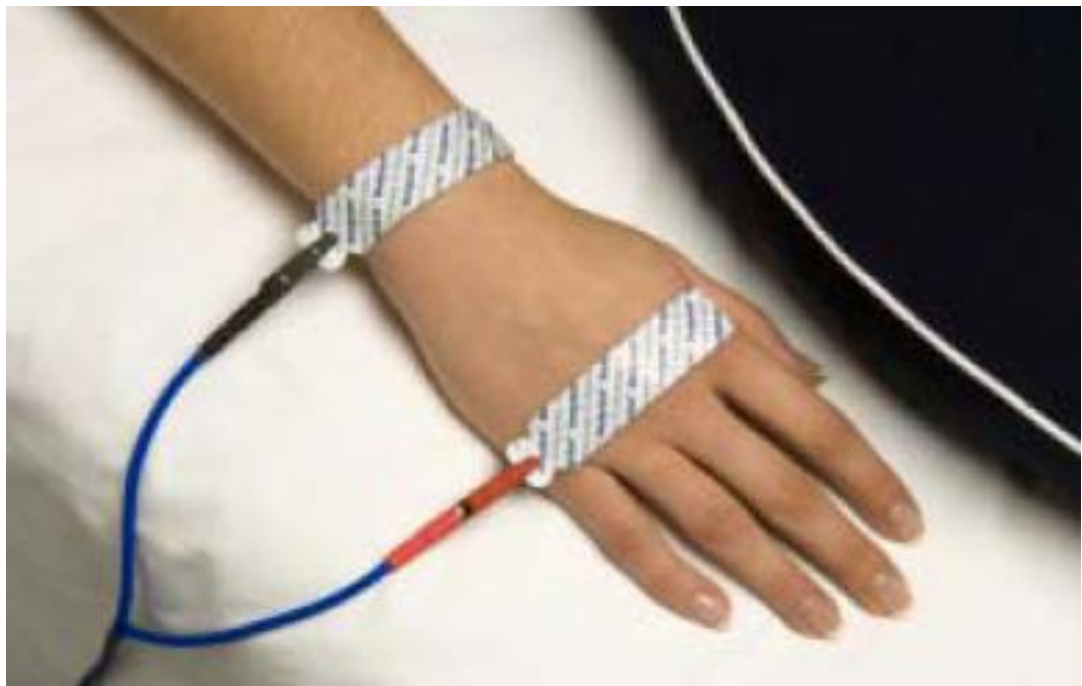
Datum:

Podpis:

Příloha 3: Přístroj BIA Bodystat Quadscan 4000 a pozice subjektu při měření



Příloha 4: Umístění elektrod přístroje BIA Bodystat Quadscan 4000



V každém řádku proškrtněte zřetelně vždy jeden čtvereček , který nejlépe vystihuje vaši konzumaci za uplynulý měsíc:

Vyplňte pozorně všechny řádky. Jestliže např. nesnídáte, u všech řádků snídaně vyplňte „<1x měsíčně“.

Pozor: U některých potravinových skupin může být poněkud složitější uvědomit si, kde všude jsou zastoupeny. Jestliže například snídáte pečivo (rohlík, chléb) namazané máslem a marmeládou, je třeba u snídaně tuto konzumaci správně zaškrtnout pro skupiny: 1. Obiloviny (= pečivo) 2. Tuky (= máslo) 3. Cukry (= marmeláda). Jestliže navíc ke snídani vypijete hrnek mléka nebo sníte jogurt, je třeba toto zahrnout i do skupiny mléčných výrobků.

Co patří do jednotlivých potravinových skupin:

Skupina obilovin: Pečivo (chléb, rohlíky, housky, dalamaníky, graham, buchty...), rýže, těstoviny, knedlíky, pohanka, jáhly...

Brambory: Jako příloha i samostatné jídlo

Zelenina: Zeleninové saláty, kusová zelenina (např. rajče, mrkev), mražená zelenina...

Ovoce: Jablka, hrušky, pomeranče, banány, kiwi, jahody, rybíz, angrešt, borůvky, meloun atd.

Patří sem i ovoce ve formě kompotů, avšak marmelády, povidla a džemy nikoliv - ty patří do skupiny cukrů a sladkostí!

Skupina mléka: Mléko a mléčné nápoje, sýry, jogurty, tvaroh...

Pozor - nepatří sem vysokotučné mléčné výrobky, jako smetana, šlehačka - zařadit do skupiny tuků! V případě např. smetanového jogurtu je vhodné zaškrtnout příslušnou konzumaci současně jak ve skupině mléka, tak i tuků.

Skupina masa: Maso, drůbež, ryby, vejce (jako viditelná součást jídla), luštěniny (hrách, čočka, fazole, sója), houby (ne jako koření)

Masné výrobky: Jakékoliv uzeniny (salámy, párky, klobásy) a paštiky

Tuky a vysokotučné potraviny: Tuky mazané na pečivo - máslo (kravské i rostlinné, pomazánkové, Rama apod.), vysokotučné mléčné výrobky - šlehačka, smetana, smetanový dezert apod., vysokotučné maso a živočišný tuk - bůček, ovar, sádlo, škvarky...

Cukr a sladkosti: Sladké zákusky, oplatky, poháry, čokoláda, cukroví, marmeláda, med, cukr přidávaný do nápojů...

- Jak často zařazujete do jednotlivých denních jídel následující potravinové skupiny? (Z čeho se obvykle skládá vaše snídaně, oběd, večeře, svačina-v.)

| I. Snídaně | < 1x | 1-2x | 3-4x | 1-2x | 3-4x | 5-6x | Denně |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | měsíčně | měsíčně | měsíčně | týdně | týdně | týdně | |
| Obilniny, pečivo, rýže, těstoviny... | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Brambory | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Zelenina (kromě brambor) | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Ovoce | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Mléko a mléčné výrobky | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny... | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Masné výrobky (uzeniny, paštiky...) | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Tuky a vysokotučné potraviny | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Cukr a silně sladké výrobky | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |

| II. Oběd | < 1x | 1-2x | 3-4x | 1-2x | 3-4x | 5-6x | Denně |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | měsíčně | měsíčně | měsíčně | týdně | týdně | týdně | |
| Obilniny, pečivo, rýže, těstoviny... | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Brambory | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Zelenina (kromě brambor) | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Ovoce | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Mléko a mléčné výrobky | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny... | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Masné výrobky (uzeniny, paštiky...) | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Tuky a vysokotučné potraviny | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Cukr a silně sladké výrobky | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |

| III. Večeře | < 1x měsíčně | 1-2x měsíčně | 3-4x měsíčně | 1-2x týdně | 3-4x týdně | 5-6x týdně | Denně |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Obilniny, pečivo, rýže, těstoviny... | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Brambory | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Zelenina (kromě brambor) | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Ovoce | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Mléko a mléčné výrobky | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny... | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Masné výrobky (uzeniny, paštiky...) | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Tuky a vysokotučné potraviny | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |
| Cukr a silně sladké výrobky | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 |

Upozornění: ve formuláři pro svačiny (nebo jiná jídla) je rozšířená frekvenční škála – až po "≥3x denně"

| IV. Svačiny a jiné | < 1x měsíčně | 1-2x měsíčně | 3-4x měsíčně | 1-2x týdně | 3-4x týdně | 5-6x týdně | 1x denně | 2x denně | ≥ 3x denně |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Obilniny, pečivo, rýže, těstoviny... | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 |
| Brambory | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 |
| Zelenina (kromě brambor) | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 |
| Ovoce | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 |
| Mléko a mléčné výrobky | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 |
| Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny... | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 |
| Masné výrobky (uzeniny, paštiky...) | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 |
| Tuky a vysokotučné potraviny | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 |
| Cukr a silně sladké výrobky | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 |

• **Preference nízkotučných mléčných výrobků**

Když si vybíráte mléčné výrobky, dáváte přednost nízkotučným?

| NE, nerozlišuji to | Spíše ne, pouze někdy | Asi tak půl na půl, z 50% | Celkem ano, většinou | Rozhodně ANO, snažím se vždy | Nekonzumuji mléko |
|----------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 0 |

• **Tučné pomazánky**

Jak často si mažete na pečivo nějakou tučnou "pomazánku" (máslo, rostlinné máslo apod.)?

| < 1x měsíčně | 1-2x měsíčně | 3-4x měsíčně | 1-2x týdně | 3-4x týdně | 5-6x týdně | 1x denně | 2x denně | ≥ 3x denně |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 |

• **Tučné saláty**

Jak často konzumujete saláty s vysokým obsahem majonézy a tuku (vlašský, pařížský, vaječný, rybí apod.)?

| < 1x měsíčně | 1-2x měsíčně | 3-4x měsíčně | 1-2x týdně | 3-4x týdně | 5-6x týdně | 1x denně | 2x denně | ≥ 3x denně |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 |

• **Celozrnné výrobky**

Jak často obvykle konzumujete celozrnné, grahamové pečivo, müsli, ovesné vločky, nebo cereálie s vysokým obsahem vlákniny?

| < 1x měsíčně | 1-2x měsíčně | 3-4x měsíčně | 1-2x týdně | 3-4x týdně | 5-6x týdně | 1x denně | 2x denně | ≥ 3x denně |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 6 | <input type="checkbox"/> 7 | <input type="checkbox"/> 8 | <input type="checkbox"/> 9 |

Příloha 6: Arch pro zaznamenávání denního příjmu energie

Biomedicínská laboratoř a výživová poradna FTVS UK

INSTRUKCE K VYPLŇOVÁNÍ VÝŽIVOVÉHO DOTAZNÍKU

- Do sloupce č. 1 napište **datum sledování** (Po 13.4.1997)
- Do sloupce č. 2 napište **druh jídla** (snídaně, oběd apod.)
- Do sloupce č. 3 napište **název pokrmu**, jednotlivé potraviny rozepište pod sebe, např.: chléb
(tj. nepsat: chleba s máslem, oslazený čaj atd.)
másla
čaje
cukru
- Znáte-li **váhu v gramech** nebo **objem** tekutin **v litrech či mililitrech**, napište je do sloupce č. 4.
- Jde-li o pekařské a cukrářské výrobky, ovoce, zeleninu atd., napište do sloupce č. 5 počet **kusů či porcí**.

!!!!!! Vždy musí být vyplněn sloupec č.4 nebo č.5. !!!!!

- Jíte-li **jídlo připravované doma**, vypište pod sebe do sloupce č. 3 **všechny potraviny**, které byly **k přípravě použity i potraviny, které byly použity na dochucení** (např. sůl, polévkové koření atd.) i jejich množství do sloupců č. 4 nebo č. 5 (např. hovězí maso kg, vejce ks, mléko ml, sůl g, pepř g atd.). Do sloupce č. 6 doplňte **podíl**, který jste **z celkového množství snědli**, např.: 1/4 bylo-li jídlo připravováno pro 4 osoby, 1/1 pro jednu osobu atd.
- Při **stravování v závodní jídelně či restauraci** se také vypisují jednotlivé složky jídla, např.: polévka hovězí (plný talíř, polovina atd.)
maso vepřové
knedlíky (počet kusů)
Do příslušné rubriky nahoře na formuláři je třeba uvést **normu**, podle které se v jídelně vaří nebo **cenovou skupinu** restaurace. Podle této normy si sami **zjistíte** množství masa, složení polévek, omáček atd.
- Sloupce č. 7 - 8 **nevyplňujte**.
- Je třeba zapsat absolutně vše, co se během dne či noci snědlo či vypilo, tj. i bonbon, jedno sousto čehokoliv a hlavně je nutné zapisovat i **NÁPOJE**.

PŘÍKLAD VYPLNĚNÍ VÝŽIVOVÉHO DOTAZNÍKU

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------|------------|----------------------------|---------------------|---------------------------|----------------------------|---|---|
| Jméno a příjmení | Novotný Jan | | X Skupina | | | | | |
| Datum narození | 11.12.1960 | | X Číslo vyšetřované osoby | | | | | |
| Datum sledování - od | 13.4.1997 | do | 19.4.1997 | X Věk | | | | |
| Závodní kuchyně vaří dle normy | ? | | X Den sledování | | | | | |
| (nebo restaurace) | | | X nevyplňuje se !!! | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | Datum sledování | Druh jídla | Název pokrmu Potravina | Množství v g, ml | Celkový počet porcí | Šetřená osoba snědla | X | X |
| 1 | Po 13.4. | snídaně | čaj | 200 | | | | |
| 2 | | | cukr | | 2 kostky | | | |
| 3 | | | marmeláda jahodová | | 2 lžičky | | | |
| 4 | | | housky | | 2 | | | |
| 5 | | | máslo rostlinné | 20 | | | | |
| 6 | | přesníd. | mléko polotučné | 200 | | | | |
| 7 | | | čokoládový bonbon | | 1 | | | |
| 8 | | | jablko | | 1 velké | 1/4 | | |
| 9 | | oběd | hovězí vývar | | 1 | | | |
| 10 | | | vepřové maso pečené | 100 | | | | |
| 11 | | | knedlíky houskové | | 3 kolečka | | | |
| 12 | | | citronová limonáda | 250 | | | | |

