

JEM ŚWIADOMIE

Poziom trudności 2



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Zastęp: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Przez okres czterech dni, poprowadzi dzienniczek swojego odżywiania i przeanalizuje go na podstawie talerza zdrowego żywienia.		
2	Przygotuje broszurę, blog, pokaz lub filmik informacyjny na temat roli poszczególnych składników diety dla organizmu (białka, błonnik, tłuszcz, węglowodany, itp).		
3	Przedstawi w dowolnej formie znaczenie wody dla organizmu i potrafi wybrać jej najlepsze źródło.		
4	Biorąc pod uwagę talerz zdrowego żywienia, przygotuje przykładowy, zbilansowany jadłospis na biwak zastępu lub drużyny.		
5	Przygotuje zdrowy posiłek dla zastępu lub drużyny ze sporządzonego jadłospisu.		
6	Weźmie udział w spotkaniu z dietetykiem lub lekarzem, który wytłumaczy dlaczego ważne jest zdrowe odżywianie, aby zapewnić sobie prawidłowy rozwój.		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

