

ZNAWCZYNI ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Poziom trudności 3



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Zastęp: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Przez okres jednego tygodnia, poprowadzi dzienniczek swojego odżywiania i przeanalizuje go na podstawie talerza zdrowego żywienia i swojego trybu życia.		
2	Przygotuje broszurę, blog, pokaz lub filmik informacyjny aby zwiększać świadomość ludzi na temat witamin i mikroelementów.		
3	Przygotuje broszurę, blog, pokaz lub filmik informacyjny aby zwiększać świadomość ludzi na temat witamin i mikroelementów.		
4	Sporządzi tablicę informacyjną o zawartości cukru w popularnych produktach.		
5	Weźmie udział w dyskusji zastępu lub drużyny na temat związku pomiędzy odżywianiem a chorobami.		
6	Biorąc pod uwagę talerz zdrowego żywienia, przygotuje dwa przykładowe jadłospisy: a) Zwykły dzień obozowy		
	b) Dzień całodniowej wędrówki lub innej wzmożonej aktywności fizycznej		
7	Przygotuje zdrowy posiłek według przygotowanego jadłospisu dla zastępu lub drużyny. Napisze trzy alternatywne wersje według różnych wymagań dietetycznych. (Nietolerancje, dieta bezglutenowa, alergie itp.)		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

