

Plán pitného režimu

JMÉNO:

VÁTA:

VZOREČEK

32 ml x kg = ml
 tj. dcl vypít denně



Značky: * čistá voda - 1 dcl o vázaná voda - 1 dcl

P.č.	Den	Ráno doma	Ve škole	Oběd (polévka)	V družině / na kroužku/ doma	Večer	CELKEM (dcl)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt:
Můj životní styl a zdraví
reg. č. CZ.1.07/1.1.00/53.0001