**Můj týdenní jídelníček a jeho vliv na klima**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Snídaně** | **Svačina** | **Oběd** | **Svačina** | **Večeře** | **Počet jídel, které jsou pro klima velmi zatěžující (A)** | **Počet jídel, které jsou pro klima středně zatěžující (B)** | **Počet jídel, které jsou pro klima málo zatěžující (C)** |
| **Pondělí** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Úterý** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Středa** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Čtvrtek** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Pátek** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sobota** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Neděle** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Počet jídel celkem v jednotlivých kategoriích** | | | | | |  |  |  |
| **Procentuální podíl jídla dané kategorie na celkovém počtu jídel (%)** | | | | | |  |  |  |

Klima velmi zatěžující (A): hovězí maso, jehněčí a skopové maso, sýry

Klima středně zatěžující (B): vepřové maso, drůbeží maso, ryby, vejce, rýže, mléko, jogurt atd.

Klima málo zatěžující (C): luštěniny, obilniny (pečivo, vločky, müsli), rajčata, banány, brambory, jablka a další ovoce a zelenina

**PŘÍKLAD VYPLNĚNÉ TABULKY: Můj týdenní jídelníček a jeho vliv na klima**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Snídaně** | **Svačina** | **Oběd** | **Svačina** | **Večeře** | **Počet jídel, které jsou pro klima velmi zatěžující (A)** | **Počet jídel, které jsou pro klima středně zatěžující (B)** | **Počet jídel, které jsou pro klima málo zatěžující (C)** |
| **Pondělí** | Houska  s marmeládou - C | Banán - C | Květáková polévka - C  Kuřecí stehno - B  Bramborová kaše - C | Koláč - C | Rizoto - B | 0 | 2 | 5 |
| **Úterý** | Cornflakes - C  s mlékem - B | Sušenka - C | Bramborová polévka - C  Hovězí s omáčkou - A  Rýže - B | Jablko - C | rajská polévka - C | 1 | 2 | 5 |
| **Středa** | Chleba - C  vajíčko - B | jablko - C | Hovězí vývar - A  Rybí filé - B  Brambor - C | Párek – B  v rohlíku - C | těstoviny - C  s mletým hovězím - A | 2 | 3 | 5 |
| **Čtvrtek** | Cornflakes - C  s mlékem - B | Houska - C  se salámem -B | Kuřecí vývar - B  Čočka - C  Vejce - B | Chleba - C  se sýrem - A | sekaná - B  s chlebem - C | 1 | 5 | 5 |
| **Pátek** | Houska  s marmeládou - C | Ovocná tyčinka - C | Luštěninová polévka - C  Vepřo - B  knedlo zelo - C | Jogurt - B | Chlebíčky - C  s vajíčkovou pomaz. - B | 0 | 3 | 5 |
| **Sobota** | Míchaná vajíčka - B | Pomeranč - C | Smažený sýr - A  Brambor - C | Perník - C | Hamburger – A  Hranolky - C | 2 | 1 | 4 |
| **Neděle** | Palačinky - B | Zelenina - C | Dýňová polévka - C  Pizza - C  (se sýrem) - A | Zmrzlina - B | chleba - C  se salámem - B | 1 | 3 | 4 |
| **Počet jídel celkem v jednotlivých kategoriích** | | | | | | 7 | 19 | 33 |
| **Procentuální podíl jídla dané kategorie na celkovém počtu jídel (%)** | | | | | | 12 % | 32 % | 56 % |