



**Metodický návod pro učitele na osvětové a vzdělávací aktivity pro žáky a studenty v rámci zapojení školy do projektu Pijeme kohoutkovou**

**Podpůrný materiál pro realizaci metodického materiálu Audit pitného režimu 1. stupeň ZŠ**

**Tabulky na zaznamenávání spotřeby tekutin**

## Moje spotřeba tekutin

### 1. den

Během dnešního dne ve škole jsem vypil/a:

- Čisté vody z kohoutku \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Čisté vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Šťáva + voda z kohoutku/čaj \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Ochucené vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Mléčné nápoje \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Energetických a jiných nápojů \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_

Zaškrtněte jednu možnost – K pití používám převážně:

- Plastovou láhev na jedno použití
- Plastovou nádobu na více použití
- Jinou nádobu na více použití – jakou? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Během dnešního dne mimo školu jsem vypil/a:

- Čisté vody z kohoutku \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Čisté vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Šťáva + voda z kohoutku/čaj \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Ochucené vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Mléčné nápoje \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Energetických a jiných nápojů \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_

Během dnešního dne jsem spotřeboval  
\_\_\_\_\_plastových či papírových kelímků od různých  
mlék, nápojů z rychlého občerstvení apod.

**Poznámka** – za každý vypitý hrneček – 250 ml,  
udělejte k příslušnému nápoji čárku. Pokud pijete  
z láhve, přepočítejte ji na hrnečky – např. lahev 750 ml  
= 3 hrnečky apod.

## Moje spotřeba tekutin

### 2. den

Během dnešního dne ve škole jsem vypil/a:

- Čisté vody z kohoutku \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_

- Čisté vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Šťáva + voda z kohoutku/čaj \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Ochucené vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Mléčné nápoje \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Energetických a jiných nápojů \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_

Zaškrtněte jednu možnost – K pití používám převážně:

- Plastovou láhev na jedno použití
- Plastovou nádobu na více použití
- Jinou nádobu na více použití – jakou? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Během dnešního dne mimo školu jsem vypil/a:

- Čisté vody z kohoutku \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Čisté vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Šťáva + voda z kohoutku/čaj \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Ochucené vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Mléčné nápoje \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Energetických a jiných nápojů \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_

Během dnešního dne jsem spotřeboval  
\_\_\_\_\_plastových či papírových kelímků od různých  
mlék, nápojů z rychlého občerstvení apod.

**Poznámka** – za každý vypitý hrneček – 250 ml,  
udělejte k příslušnému nápoji čárku. Pokud pijete  
z láhve, přepočítejte ji na hrnečky – např. lahev 750 ml  
= 3 hrnečky apod.

## Moje spotřeba tekutin

### 3. den

Během dnešního dne ve škole jsem vypil/a:

- Čisté vody z kohoutku \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Čisté vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Šťáva + voda z kohoutku/čaj \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Ochucené vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Mléčné nápoje \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_

- Energetických a jiných nápojů \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_

Zaškrtněte jednu možnost – K pití používám převážně:

- Plastovou láhev na jedno použití
- Plastovou nádobu na více použití
- Jinou nádobu na více použití – jakou? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Během dnešního dne mimo školu jsem vypil/a:

- Čisté vody z kohoutku \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Čisté vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Šťáva + voda z kohoutku/čaj \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Ochucené vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Mléčné nápoje \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Energetických a jiných nápojů \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_

Během dnešního dne jsem spotřeboval

\_\_\_\_\_plastových či papírových kelímků od různých mlék, nápojů z rychlého občerstvení apod.

**Poznámka** – za každý vypitý hrneček – 250 ml, udělejte k příslušnému nápoji čárku. Pokud pijete z láhve, přepočítejte ji na hrnečky – např. lahev 750 ml = 3 hrnečky apod.

#### Moje spotřeba tekutin

##### 4. den

Během dnešního dne ve škole jsem vypil/a:

- Čisté vody z kohoutku \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Čisté vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Šťáva + voda z kohoutku/čaj \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Ochucené vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Mléčné nápoje \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Energetických a jiných nápojů \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_

Zaškrtněte jednu možnost – K pití používám převážně:

- Plastovou láhev na jedno použití
- Plastovou nádobu na více použití
- Jinou nádobu na více použití – jakou? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Během dnešního dne mimo školu jsem vypil/a:

- Čisté vody z kohoutku \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Čisté vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Šťáva + voda z kohoutku/čaj \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Ochucené vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Mléčné nápoje \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Energetických a jiných nápojů \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_

Během dnešního dne jsem spotřeboval

\_\_\_\_\_plastových či papírových kelímků od různých mlék, nápojů z rychlého občerstvení apod.

**Poznámka** – za každý vypitý hrneček – 250 ml, udělejte k příslušnému nápoji čárku. Pokud pijete z láhve, přepočítejte ji na hrnečky – např. lahev 750 ml = 3 hrnečky apod.

#### Moje spotřeba tekutin

##### 5. den

Během dnešního dne ve škole jsem vypil/a:

- Čisté vody z kohoutku \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Čisté vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Šťáva + voda z kohoutku/čaj \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Ochucené vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Mléčné nápoje \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Energetických a jiných nápojů \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_

Zaškrtněte jednu možnost – K pití používám převážně:

- Plastovou láhev na jedno použití
- Plastovou nádobu na více použití
- Jinou nádobu na více použití – jakou? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Během dnešního dne mimo školu jsem vypil/a:

- Čisté vody z kohoutku \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Čisté vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Šťáva + voda z kohoutku/čaj \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_

- Ochucené vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Mléčné nápoje \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Energetických a jiných nápojů \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_

- Čisté vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Šťáva + voda z kohoutku/čaj \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Ochucené vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Mléčné nápoje \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Energetických a jiných nápojů \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_

Během dnešního dne jsem spotřeboval \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_plastových či papírových kelímků od různých  
mlék, nápojů z rychlého občerstvení apod.

Během dnešního dne jsem spotřeboval \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_plastových či papírových kelímků od různých  
mlék, nápojů z rychlého občerstvení apod.

**Poznámka** – za každý vypitý hrneček – 250 ml,  
udělejte k příslušnému nápoji čárku. Pokud pijete  
z láhve, přepočítejte ji na hrnečky – např. lahev 750 ml  
= 3 hrnečky apod.

### Moje spotřeba tekutin – víkend

#### 6. dne

Zaškrtněte jednu možnost – K pití používám převážně:

- Plastovou láhev na jedno použití
- Plastovou nádobu na více použití
- Jinou nádobu na více použití – jakou? \_\_  
\_\_\_\_\_

Během dnešního dne jsem vypil/a:

- Čisté vody z kohoutku \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Čisté vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Šťáva + voda z kohoutku/čaj \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Ochucené vody balené \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Mléčné nápoje \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_
- Energetických a jiných nápojů \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_

Během dnešního dne jsem spotřeboval \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_plastových či papírových kelímků od různých  
mlék, nápojů z rychlého občerstvení apod.

#### 7. dne

Zaškrtněte jednu možnost – K pití používám převážně:

- Plastovou láhev na jedno použití
- Plastovou nádobu na více použití
- Jinou nádobu na více použití – jakou? \_\_  
\_\_\_\_\_

Během dnešního dne jsem vypil/a:

- Čisté vody z kohoutku \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_součet\_\_\_\_\_