1. Pronađi tjedni jelovnik na Internet stranicama naše škole.
2. Izračunaj kalorijsku vrijednost obroka zadanog dana.
3. Prati unos hranjivih tvari tijekom toga dana. Izračunaj ukupni unos energije i usporedi sa preporučenom količinom za tvoju dob i spol.
4. Razmisli što bi učinio/učinila drugačije pa da tvoj dnevni obrok bude kvalitetniji toga dana.