Mitybos ir apsipirkimo planas (F4)

*Naudodamos šią formą komandos suplanuoja savo mitybą žygio metu. Mažiausiai vieną kartą per dieną komanda privalo gamintis karštą maistą.*

**DofE vykdančios organizacijos (pvz. mokyklos) pavadinimas**

**DofE žygio data**

**Žygio detalės**

Žygio rūšis ir lygmuo: O Bronzos bandomasis žygis O Bronzos kvalifikacinis žygis

O Sidabro bandomasis žygis O Sidabro kvalifikacinis žygis

O Aukso bandomasis žygis O Aukso kvalifikacinis žygis

Maitinimosi skaičius (kartais): \_\_ Pusryčiai \_\_ Pietūs \_\_ Vakarienė

Komandos narių skaičius: \_\_

**Mitybos planas**

**Pirma diena**

Pietūs:

Vakarienė:

Užkandžiai:

**Antra diena**

Pusryčiai:

Pietūs:

Vakarienė:

Užkandžiai:

**Trečia diena**

Pusryčiai:

Pietūs:

Užkandžiai:

**Vanduo žygio metu** (aprašykite, kiek vandens pasiimti su savimi planuojate, kur ir kada bus atvežamas papildomas vanduo (jei bus), koks bus jo kiekis):

**Pirkinių sąrašas**

*Norėdami formą panaudoti įsivertinimui, užpildykite stulpelį „panaudota“. Šios grafos pildymas nėra privalomas.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pirkinys**  **SUPLANUOTA**  (pildoma planuojant žygį) | **Kiekis arba svoris** | **Kiekis**  **NUPIRKTA**  (pildoma prieš pat žygį) | **Kiekis**  **PANAUDOTA**  (pildoma po žygio) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[v8, 2023 10]