Купить Планер энергетических напитков. Под крышкой

ПЛАНЕР ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

Под крышкой

24 КАРТОЧКИ / 6 ПОДБОРОК



ЦентрМаг

ЦентрМаг

○○○ **МОЙ ПЛАНЕР**



Под крышкой

Планер энергетических напитков.

Имя

Период

Что хочу замечать в составе?

Что хочу сравнить в первую очередь?

ЦентрМаг

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Что отмечаю

Выбери, какие записи пригодятся тебе чаще всего.

Какие данные беру с этикетки?

Какие вкусы хочу сравнить?

Что важно записывать о времени и объёме?

ЦентрМаг

○○○ **СОДЕРЖАНИЕ**



Указатель карточек

Собирай напитки в подборки по любому общему признаку.

№	Название подборки	Период	Стр.
01			8
02			18
03			28
04			38
05			48
06			58

ЦентрМаг

Какую подборку начну первой?

○○○ **ПОДСКАЗКИ**



Как читать этикетку

Записывай число вместе с единицей и объёмом.

Основа записи

Запиши, указано ли число на 100 мл, порцию или банку.

Для порции сохрани её объём с этикетки.

Кофеин и сахар

Кофеин записывай в миллиграммах, сахар — в граммах.

Для пересчёта понадобится выпитый объём.

Данных нет

Если значение неизвестно, поставь «н/д».

Какие обозначения буду использовать?

ЦентрМаг

○○○ **ПОДСКАЗКИ**



Кофеин в моей порции

Пересчитай данные с этикетки на свой объём.

На 100 мл

Умножь кофеин на выпитые миллилитры и раздели на 100.

Например, 30 мг × 150 ÷ 100 = 45 мг.

На порцию или на банку

Умножь кофеин на выпитый объём в миллилитрах.

Раздели на объём порции или банки, к которому он указан.

Для сравнения на 100 мл

Умножь количество с этикетки на 100.

Раздели на объём в миллилитрах, к которому оно относится.

Мой пересчёт

ЦентрМаг

○○○ **СРАВНЕНИЕ**

Условия сравнения

Выбери одинаковые параметры для своих записей.

Какие напитки хочу сравнить?

Что отмечаю одинаково каждый раз?

Где возьму данные о составе?

ЦентрМаг

○○○ **ПОДСКАЗКИ**



Слова для вкуса

Собери выражения, которые подходят твоим ощущениям.

Аромат и вкус

Например, цитрус, ягоды, травы или карамель.

Газ и послевкусие

Например, мелкие пузырьки или долгое кислое послевкусие.

Мои любимые описания

ЦентрМаг

○○○ **ПОДБОРКА 01 / КАРТОЧКА 01**



Этикетка напитка

Перепиши значения и объём, на который они указаны.

Дата / время

Название / вкус

Объём банки, мл

Выпито, мл

Цена

Показатель	Число	На какой объём
Кофеин, мг		
Сахар, г		
Энергия, ккал		

Кофеин в выпитом, мг

Сахар в выпитом, г

Примечание к этикетке

ЦентрМаг

ПОДБОРКА 01 / КАРТОЧКА 01



Вкус и впечатление

Запиши вкус и то, что хочется запомнить.

Аромат

Первые глотки

Сладость / кислотность

Газ и послевкусие

Что заметил позже? В какое время?

Какое впечатление осталось?

ЦентрМаг

○○○ **ПОДБОРКА 01 / ИТОГ**



Сравнение подборки

Сравни состав на одинаковый объём и отметь вкус.

Карточка	Кофеин, мг/100 мл	Сахар, г/100 мл	Вкус
01			
02			
03			
04			

Какие различия заметны?

Каких данных не хватило?

ЦентрМаг

○○○ **ПОДБОРКА 01 / ИТОГ**

Итог подборки

Собери наблюдения по четырём карточкам.

Что отличалось во вкусе?

Какие значения хочу уточнить?

Что возьму для следующего сравнения?

ЦентрМаг

○○○ **ЛИЧНЫЕ ИТОГИ**



Сравнение двух банок

Сведи две этикетки и свои заметки в одну таблицу.

Показатель	Напиток А	Напиток Б
Название		
Объём банки, мл		
Кофеин, мг/100 мл		
Сахар, г/100 мл		
Выпито, мл		
Кофеин в выпитом, мг		

ЦентрМаг

Что оказалось важнее всего?

○○○ **ЛИЧНЫЕ ИТОГИ**



Что замечаю

Вернись к карточкам и выпиши повторяющиеся детали.

Какие вкусы мне подходят?

Какие записи хочется сохранить?

Какие данные хочу уточнить?

ЦентрМаг

○○○ **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ**



Кофеин за день

Перенеси известные значения из разных напитков.

Дата

Напиток	Время	Выпито, мл	Кофеин, мг

ЦентрМаг

Итог известных значений, мг

Записей с «н/д»

Что уточню по этикетке?

○○○ **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ**



Время и сон

Запиши время напитка и свои наблюдения о сне.

Дата	Время напитка	Когда лёг	Как спалось

ЦентрМаг

Что хочу заметить в следующих записях?

○○○ **ВЫБОР**

Напитки на выбор

Собери варианты и сохрани данные с их этикеток.

Напиток	Кофеин / н/д	Вкус	Что интересно

ЦентрМаг

Что сравню в следующей подборке?

○○○ **ПОКУПКИ**



Цена и объём

Сравни стоимость в пересчёте на одинаковый объём.

Напиток	Объём, мл	Цена	Цена за 100 мл

ЦентрМаг

Цена за 100 мл = цена × 100 ÷ объём в миллилитрах.

Какой вывод сделаю из сравнения?

○○○ **ЗАМЕТКИ**



Что хочу уточнить

Оставь вопросы к этикеткам и своим записям.

О составе

О вкусе и условиях сравнения

О времени и количестве

ЦентрМаг

○○○ **ЗАМЕТКИ**



Свободная запись

Для впечатлений, идей и дополнительных данных.

ЦентрМаг

○○○ **ЛИЧНЫЙ ИТОГ**



Мои итоги

Вернись к первым страницам и собери главные наблюдения.

Какие записи пригодились больше всего?

Что изменилось в моих предпочтениях?

Что хочу сравнить дальше?

ЦентрМаг

ЦентрМаг

Вкус, объём и состав

Сохраняй данные с этикетки, отмечай вкус и сравнивай напитки по своим записям.

ЦентрМаг



НА ЭТИКЕТКЕ

- **Объём** _____
- **Кофеин** _____
- **Сахар** _____