

ZDRAVÁ STRAVA

ABY NAŠE TĚLO DOBŘE FUNGOVALO, POTŘEBUJE TAKÉ SPRÁVNOU POTRAVU A TEKUTINY.

POTRAVINOVÁ PYRAMIDA –V TĚTO PYRAMIDĚ JSOU ZNÁZORNĚNY VŠECHNY POTRAVINY. TY, KTERÉ JSOU NEJNÍŽE, BYSTE MĚLI JÍST CO NEJVÍCE, PROTOŽE OBSAHUJÍ SPOUSTU VITAMÍNŮ. NAOPAK POTRAVINY, KTERÉ JSOU NAMALOVANÉ NAHOŘE, BYSTE MĚLI JÍST CO NEJMÉNĚ, PROTOŽE JSOU TUČNÉ NEBO SLADKÉ.



**CUKR, ČOKOLÁDA,
ZMRZLINA**

UZENINY

SLADKÉ ŠTÁVY

**SLADKÉ OVOCE –
BANÁNY, ANANAS**

BÍLÉ PEČIVO, SÝRY

RYBY, BÍLÉ MASO

MLÉKO, JOGURTY

CELOZRNNÉ PEČIVO

ZELENINA

**MÉNĚ SLADKÉ OVOCE
(JABLKA, JAHODY,
CITRUSY)**

VODA

ABY NAŠE TĚLO BYLO ZDRAVÉ, JE TAKÉ POTŘEBA MÍT DOSTATEK POHYBU.

1. NAPIŠ NÁZVY 3 HLAVNÍCH JÍDEL BĚHEM DNE:

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

2. VYSTŘIHNĚ OBRÁZKY POTRAVIN (VE SLOUPEČKU PO STRANĚ) A NALEP JE NA SPRÁVNÁ MÍSTA V JÍDELNÍČKU. POMŮŽE TI OBRÁZEK POTRAVINOVÉ PYRAMIDY Z PRVNÍHO LISTU.

Sem nalep potraviny, které bys měl(a) jíst jen občas.						
Sem nalep potraviny, které bys měl(a) jíst méně.						
Sem nalep potraviny, které bys měl(a) jíst nejvíce.						



3. ŠKRTNI NÁPOJE, KTERÉ JSOU NEZDRAVÉ A TAKÉ ŠKODÍ ZUBŮM. VÍŠ, PROČ JSOU NEZDRAVÉ?



4. VYBARVI MOŽNOSTI NA ZDRAVOU SNÍDANI.



5. ZELENOU BARVOU VYMALUJ ZDRAVÉ POTRAVINY, ČERVENOU BARVOU POZDRAVINY NEZDRAVÉ.

	HRANOLKY	POMERANČ
RAJČE	DORT	ČOKOLÁDA
LÍZÁTKO	RYBY	HRÁCH
TMAVÉ PEČIVO	JOGURT	UZENINY
VODA	MELOUN	PIVO
ZMRZLINA	LIMONÁDA	JABLKO

6. NAPIŠ SVŮJ JÍDELNÍČEK ZA CELÝ DEN. NEZAPOMEŇ NA NÁPOJE.

SNÍDANĚ	
svačina	
OBĚD	
svačina	
VEČEŘE	

7. DOPLŇ VĚTY. OBRÁZKY TI POMOHOU.



OVOCE A ZELENINU MUSÍME VŽDY DOBŘE OPLÁCHNOUT

NĚKTERÉ SI DÁME DO



Z OVOCE MÁM NEJRADĚJI



NĚKDY SI ALE POCHUTNÁM I NA



CHROUPU JI

JAKO ZAJÍČEK. MAMINKA MI NĚKDY ROZKRÁJÍ



NA MĚSÍČKY. JE DOBRÉ A ŠŤAVNATÉ.

MÁM RÁDA I VAŘENÉ



S MÁSLEM A KYSANÝM



ZE ZELNINY SI JEŠTĚ POCHUTNÁM NA



JE ZDRAVÉ JÍST

A

DOBROVOLNÝ ÚKOL:

NAMALUJ SI NA ČTVRTKU OBRYŠ LIBOVOLNÉHO OVOCE NEBO ZELENINY A VYSTŘIHNĚ HO. PŘIPRAV SI BUBLINKOVOU FÓLII, KTEROU NABARVI TEMPEROVÝMI BARVAMI – ZVOL BARVU, KTEROU MÁ DANÉ OVOCE/ZELENINA. OBTISKNI NA VYSTŘIHNUTOU ČTVRTKU. MŮŽEŠ SI VYTVOŘIT PLNOU MÍSU OVOCE A ZELENINY 😊

