


Prvouka 3

Téma zdravá výživa

Zrovna dnes jsem si ze schránky přinesla leták z nějakého obchodu. Prohlížím si ho a napadlo mě, že určitě doma nějaký také máte. Jak vás tak znám, vím, že dokážete spoustu věcí. Doufám, že doma máte 

Zkusíte vystříhat nějaké jídlo a pití a všechno to rozdělit na zdravé a nezdravé?

Abych vám to ulehčila, na další straně máte potravinovou pyramidu.

Zdraví je důležitá věc, kromě jídla ho můžeme ovlivnit tím,

že budeme správně dlouho



se také dostatečně



a hlavně se



V pracovním sešitě zkuste vyplnit stranu 34.

Na procvičování využijte http://rysava.websnadno.cz/prvouka_3.roc/clovek_vyziva1.htm

Správná výživa znamená, že jíme vhodná jídla, pravidelně 5 až 6 menších porcí za den. Během dne pijeme dostatek tekutin! Nejlepší je voda, přírodní ovocná šťáva nebo neslazený čaj.

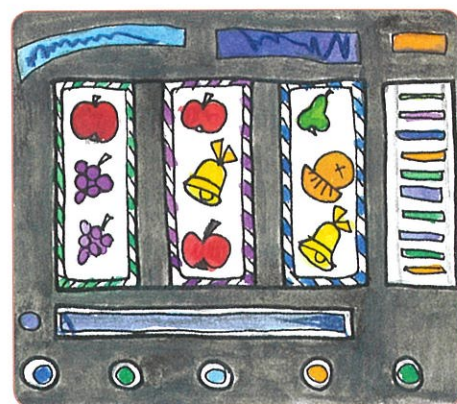


- 1
 - a Které potraviny uvedené v pyramidě jsou zdravé?
 - b Kterým potravinám by ses měl(a) naopak vyhýbat?
 - c Které z potravin obsahují vitamíny?
 - d Co může způsobit nadměrná konzumace cukrovinek?
 - e Odpovídá složení tvého jídelníčku obrázku pyramidy?

- 2
 - a Jak se nazývají jednotlivá jídla dne?
 - b Co musíme udělat před každým jídlem?
 - c Jak by měl vypadat stůl, u kterého jíme?

Aby byl člověk zdravý, správná strava nestačí. Škodí nám nedostatek pohybu a spánku, dokonce i špatná nálada, přetížení, stres, nezdravé životní prostředí a špatné návyky.

PČ Vystříhni z letáků obchodních řetězců obrázky potravin a vytvoř si vlastní plakát potravinové pyramidy.



- 3
 - a Vysvětli, co je na obrázcích špatně.
 - b Je pro tebe škodlivé, když někdo v tvé přítomnosti kouří a ty vdechuješ cigaretový kouř?