

10.5 ZDRAVÁ STRAVA

Úkol 1: Co jíš?

A. Do připravených okének napiš údaje o tom, co a jak jíš:

Kolikrát denně jíš?

Kolikrát denně jíš zeleninu?

Která zelenina ti chutná?

Kolikrát denně jíš ovoce?

Které ovoce ti chutná?

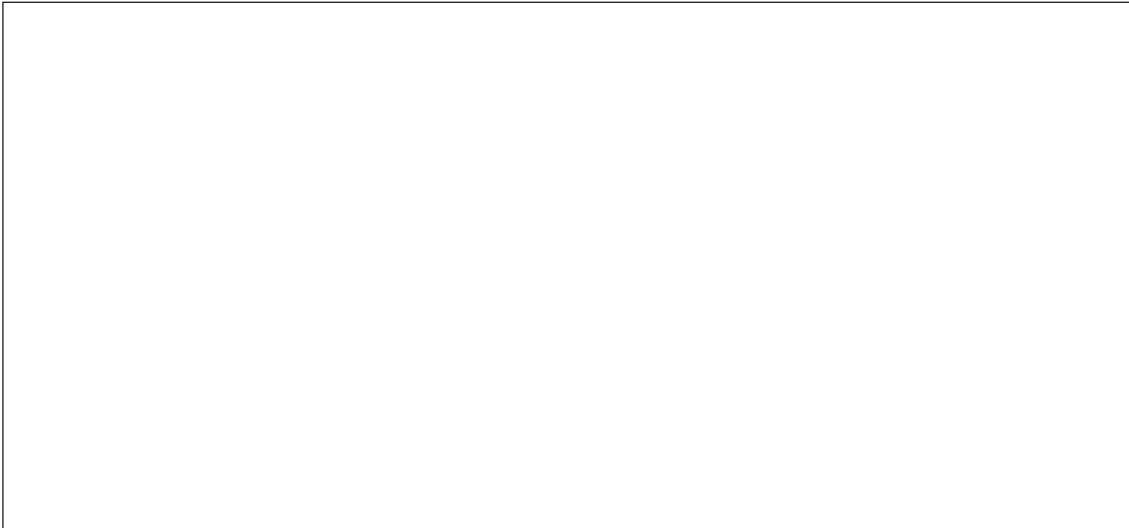
Vyber a zakroužkuj, jaké pečivo jíte doma:

bílé

celozrné

A teď si se spolužákem porovnejte, co jste napsali a ve dvojicích se domluvte, kdo z vás jí zdravěji. Jaké další potraviny doma jíte?

B. Na volné místo nakresli, co jsi měl dnes k snídani. Za jak dlouho po snídani jsi měl opět hlad?



C. Z obrázků potravin si sestav takovou snídani, abys měl dost energie až do svačiny!
Když tě napadne více možností, tak je napiš všechny.



Moje snídaně by obsahovala tyto potraviny:

D. Napiš, co máš nejčastěji na svačinu a co si nosíš na pití.

Připravuje ti svačinu máma? Napiš ANO nebo NE

Co ti na svačinu nejvíce chutná?

E. Napiš na tabuli, co máš dnes s sebou na svačinu. Tví spolužáci udělají totéž. Zamysli se, kdo má dnes zdravou svačinu a kdo ne. Navrhni, jak by se daly svačiny zlepšit.